

# 室内健身器材厂家 红枚体育设施有限公司 邵阳健身器材厂家

产品名称	室内健身器材厂家 红枚体育设施有限公司 邵阳健身器材厂家
公司名称	株洲红枚体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖南省株洲市芦淞区枫溪大道燎原村
联系电话	15307411218 15307411218

## 产品详情

株洲红枚体育有限公司位于湖南省株洲市芦淞区枫溪大道211省道，320、1815国道相邻，交通十分便利。

公司主营: 硅pu球场、丙烯酸球场、环氧地坪、塑胶跑道、球场围网、人造草皮、PVC地板、篮球架、乒乓球台、儿童组合滑梯、灯柱、株洲硅pu、旗杆、网球柱、体育器材、健身器材、乒乓球台、幼儿娱乐设施等。

户外健身路径体力训练：

- 1、每周至少进行150分钟中高强度的有氧运动和两次肌肉力量练习。
- 2、配合一些拉伸及灵活性练习以提高平衡能力。
- 3、可以依据时间安排利用零碎的时间完成。
- 4、从你可以接受的强度开始，循序渐进；即使是5分钟的步行也有助益。
- 5、任何体力活动的方式都可以选择，例如遛狗、家务、太极、瑜伽等。

一、腹肌训练器：增强腰腹肌的力量，消耗腹部多余脂肪，可辅助锻炼大腿肌肉

1) 半幅仰卧起坐。坐于床面上，将双腘窝放在上面的圆管上，脚勾住下面的圆管，而后放松躺好。双手轻置耳侧或抱于胸前，有节奏的进行半幅仰卧起坐，即大致上身抬起至30~45度即可。

2) 静力性练习。将双腘窝放在上面的圆管上，脚勾住下面的圆管，双手轻置耳侧，坐于床面上，而后身体慢慢向后躺，公园健身器材厂家，注意应保持背部的挺直。躺至腹肌感觉紧张或微微颤抖时保持住，直至在坚持不住时可恢复坐位。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：株洲红枚体育器材有限公司

## 健身房健身器材、

健身房的器材有划船器、健美车、健步机、跑步机、美zhi腰机，杠铃，哑铃等。

1、划船器。是一种模拟划船运动的器材，室内健身器材厂家，对腿部、腰部、上肢、胸部、背部的肌肉增强有较好的作用。

2、健步机。脚蹬踏板，手扶把柄，在等动量设计的液压阻力器控制下，可以模拟登山路或是爬楼梯，调速自动，上下自如。

3、跑步机。是家庭及健身房常备的健身器材，而且是当今家庭健身器材中简单常用的一种。

4、美腰机。主体系完全配合人体自然的姿势设计，藉由自然摆动的方式，让胸、肩、腰、腹、臀、腿等部位皆能达到运动的效果。

5、杠铃。是一种训练运动训练器材，也是举重所用器材。杠铃运动属于重量训练的一种，小区健身器材厂家，只是利用杠铃训练器材，来增进肌肉力量的训练。

公司主营: 硅pu球场，塑胶球场，环氧地坪，塑胶跑道，球场围网，人造草皮，PVC地板，邵阳健身器材厂家，篮球架，乒乓球台，桌球台，组合滑梯，灯柱，旗杆，网球柱，体育器材，健身路径，幼儿游乐设施等，均厂价直销，全程一条龙为您服务。

首先，要定期对户外器材进行清洁和保养。户外健身器材都是放置在户外，长期的日晒和雨淋，使得器材的表面难免会堆积下一些尘土或污垢，甚至发生氧化生锈。因此对其进行定期的清洁和维护是十分必要的。此外，健身器材每天都有很多人使用，因此对其进行必要的消毒也是十分重要的。其次，户外健身器材的表面一般都会有一些油漆，但是长期放置在户外经受风吹日晒，其表面的油漆层就会很容易出现脱落等现象，此时就需要对其进行及时的检修和维护。如果油漆层脱落而又长时间不进行检修就会严重影响户外健身器材的使用寿命，因此在户外健身器材的使用过程中要及时地对其进行检修和维护。再次，在户外健身器材上会存在较多的螺丝和部件结合部位，长时间的使用会使得这些螺丝产生一定的松动，此时一定要及时的对其进行修整，以免出现任何意外伤害。

室内健身器材厂家-红枚体育设施有限公司-邵阳健身器材厂家由株洲红枚体育器材有限公司提供。株洲红枚体育器材有限公司实力不俗，信誉可靠，在湖南 株洲 的游艺设施等行业积累了大批忠诚的客户。红枚体育带着精益求精的工作态度和不断的完善创新理念和您携手步入辉煌，共创美好未来！