

健身器材安装 诚信企业株洲红枚体育 室内健身器材安装

产品名称	健身器材安装 诚信企业株洲红枚体育 室内健身器材安装
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

健身器材

一是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。

二是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，新余健身器材，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

三是有氧器材。何志坚博士说，有的老年人在太空漫步机上加大步幅，跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”，这是相当危险的。因为可能会导致髋关节韧带松弛，易引发脱臼。建议老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

四是力量器材。（1）单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽的努力。可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。（2）原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

江西特冠体育为您特冠服务

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

室外健身器材、室外健身器材生产厂家、红枚体育器材有限公司

室外健身器材采购一般是自行采购、工程采购、学校单位采购，在采购的时候一般的客户都是按照自己喜欢的型号，但是工程采购一般是按照甲方提供的产品清单进行采购，在联系室外健身器材生产厂家的时候往往很多型号与甲方提供的清单型号不一致，这时候采购员要怎么找到合适的器材呢？

室外健身器材生产厂家：红枚体育器材有限公司透露一下关于型号对不上客户或甲方提供的产品清单时候要怎么采购才合适。一般的甲方采购清单是由设计图纸的工作人员制定，大部分设计图纸的人员为了做设计图方便往往都是在网上一下图片型号。但是这些图片型号的室外健身器材型号杂七杂八可能30套健身器材的图片是来自10来个厂家的，这样对采购员造成一个难题。面对这样的采购清单采购员要怎么处理呢？不要慌，株洲红枚体育告诉一个采购的秘密。

面对型号都是来自不统一的厂家时候，室外健身器材安装，可以在网上找到一些厂家做实力对比后，咨询这厂家是否支持定制。可以定制的厂家是比较合适的，如果厂家不支持定制，就要了解该厂家的产品型号，哪些型号和清单的产品接近，然后和甲方沟通更改型号或者推荐质量比较好的厂家让甲方重新选型号，公园健身器材安装，给力体育是一家室外健身器材，健身器材安装，户外健身器材厂家，生产的产品包括有：健身路径，各类升降，固定、移动篮球架，儿童滑梯，球场材料等，红枚体育还支持定制产品的外观，颜色，可以为采购员解决一系列产品清单不统一的问题。成功为出口外贸订单完成多个室外健身器材，篮球架的产品定制。

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，室内健身器材安装，交通十分便利。

公司主营:硅pu球场、酸球场、酸地面、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。

坐姿蹬腿器：增强下肢及腰部肌肉力量，强化腿部肌肉；有助于踝关节稳定性和小腿肌群的锻炼。

1) 腿部练习。坐在训练器的座椅上，腰背部顶住靠背，双脚踏在踏板上，腿部发力将身体蹬离开来，等双腿即将完全伸直时，再缓慢地返回到起始位置。

2) 踝部练习。在双腿伸直的情况下，还可以做提踵的动作，可以锻炼踝关节的稳定性及小腿肌肉。

上肢自重训练器：发展上肢肌肉力量

背部紧贴靠背而坐，双手向上握紧手把，向下用力拉手把，而后缓慢放松至原位。

健身器材安装-诚信企业株洲红枚体育-室内健身器材安装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在游艺设施这一领域倾注了诸多的热忱和热情，红枚体育一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：罗功书。