

红枚体育设施有限公司 室内体育用品供应 攸县体育用品供应

产品名称	红枚体育设施有限公司 室内体育用品供应 攸县体育用品供应
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

株洲健身器材、

株洲室外健身器材，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的乡村，为全民健身提供了随时随地的便利，所以要指导全民科学使用，不然事得其反。既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美。

使用室外健身器材要注意下几方面:

株洲室外健身器材1、合理使用，正常锻炼，攸县体育用品供应，不可以拿硬件物品敲打设施，使用者须维护场内清洁和设施的完好。

2、在使用前，请仔细检查器材的安全情况，室内体育用品供应，确保安全的前提下方可使用。

3、未成年儿童使用时，须有家长陪护，以免发生意外。

4、如有及其他-----请在有家人陪护下谨慎使用，一旦感觉不适请即刻停止使用。

5、器材使用过程中，请保持距离，不得在器材周围玩耍嬉闹。

6、儿童使用器材成年人不得使用，成年人器材儿童不得使用。

7、使用前先看器材上面的说明，按照说明方法使用，不得做不安全的动作等等

企业视频展播，请点击播放

户外健身器材

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，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。

户外健身器材使用现在有很多，但是不同的户外健身器材往往可以达到不同的效果，现在我们可以看到很多地方的户外健身器材。例如，在某些领域，我们经常可以看到一些户外健身器材，有些老年人喜欢户外健身器材锻炼身体，因为设备在使用过程中，非常简单和方便，还有一个原因，在这种户外健身器材使用是免费的。它通常用于户外健身器材，可以实现良好的健身效果，但是当你使用这个户外健身器材，必须掌握正确的使用手段和方法，才可以取得更好的做户外健身器材的安装位置。

动作分类

正手（overhand grip）引体向上

手的握姿是引体向上中很讲究的一点，所谓正手，就是手心向前的抓握方式。这也是“正统”的引体向上握姿，此种姿势对您的三角肌——也就是肩头那块肌肉，是个挑战。如果想重点锻炼您的三角肌，在正手握法的同时，不妨双臂张开的角度增大些，这样难度更大。

反手（underhand grip）引体向上

很多人不认同这种握姿的引体向上，认为采取这种姿势是偷懒的表现。在英文中，这种握法被称作chin-up，有时候被从引体向上pull-up中独立出来。的确，相对于正手握法，反手引体向上似乎容易些，因为它可以发挥肱二头肌——上臂那块疙瘩肉的力量。如果您想让您的疙瘩肉更壮观些，不妨尝试反手引体向上，而且，您可以把双臂并拢起来，甚至让两手相碰，这样可以给肱二头肌更多的压力。

正反手（mixed grip）引体向上

引体向上顾名思义，这是同时使用正手握法和反手握法的姿势。这样做可以增加引体的难度，室内体育用品供应，当您采取这种抓握方式，身体会向反握的一侧偏转，增加反握一侧的受力。当然，别忘了左右交替使用正反手，别把身体塑造的不对称了。

平行（parallel grip）引体向上

如果您有两条横杠，就可以采取这种双手掌心相对的抓握方式，这种姿势可以减轻肩部的受力。

胸式引体向上（sternum pull-up）

普通的引体向上，您只需把下巴，室内体育用品供应，顶多是锁骨拉过横杠。而胸式还要再进一步，当您的锁骨碰到杠的时候，努力把身体向后倾，让您的胸骨贴上横杠。这个姿势的引体向上特别锻炼您的背阔肌。

颈后引体向上 (behind-the-neck pull-up)

试着用您的后颈碰横杠，这种姿势可以充分锻炼上背的肌肉，诸如大圆肌、小圆肌等。

红枚体育设施有限公司-室内体育用品供应-攸县体育用品供应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坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支高素质的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。红枚体育——您可信赖的朋友，公司地址：湖南省株洲市芦淞区枫溪大道燎原村，联系人：罗功书。