

# 益阳公园健身器材 红枚体育健身器材 公园健身器材

产品名称	益阳公园健身器材 红枚体育健身器材 公园健身器材
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

红枚体育、株洲健身器材、常用健身器材有哪些

健身器材哪个牌子好

世界健身器材有哪些？

世界健身房常用健身器材有：蝴蝶机、瑜伽球、哑铃、壶铃、杠铃、动感单车、战绳、跑步机、椭圆机、架、划船器、多功能训练器、推肩器、健腹轮、提踵器、健身车等。

- 1、瑜伽球。瑜伽球在运动过程中能更多的肌肉，而且瑜伽球的不稳定性还可以锻炼到更多的深层肌肉。用瑜伽球去做，利用瑜伽球的不稳定性可以直接的刺激到深层的肌肉，而且还可以直接就用胸和背去发力，可以更好去达到训练的效果。
- 2、哑铃。哑铃是一种用于增强肌肉力量训练的简单器材。它的用途是用于肌力训练，肌肉复合动作训练。长期坚持练习哑铃，可以修饰肌肉线条，增加肌肉耐力，经常做重量偏大的哑铃练习，可以使肌肉结实，强壮肌纤维，健身器材，益阳公园健身器材，增加肌力。
- 3、壶铃。用壶铃进行健身锻炼时，可以做各种推、举、提、抛和蹲跳等练习。壶铃训练与哑铃、杠铃训练的不同之处在于，壶铃对于提高整体的爆发力更加有效，因此壶铃与石锁自来便受到士和武术家的喜爱。
- 4、杠铃。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，只是利用杠铃训练器材，来增进肌肉力量的训练。

5、动感单车。动感单车盛行原因，在于其易，只需调整阻力，坐上坐垫，踩上踏板。无爬坡也无跳跃，只剩轻轻阻力，跟随音乐的韵律踩动，带着侠客去探索。

6、蝴蝶机。以身高为依据，调整坐垫位置。手、肩置于同一高度，选择合适自己的配重，背贴座椅。挺胸收腹，双手握住把手，双臂微弯，向胸前推动杠杆，轨迹呈圆弧式。每次推出，配重片不要完全落下，小区健身器材，手臂将在一个相对固定的位置完成一套固定的轨迹运动。

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

## 株洲健身器材、

针对常见的公共株洲健身器材，该如何使用以及有哪些注意事项:

1.跑步机:锻炼下肢的肌肉、髋关节、膝和腰部肌群力量以及活动度，同时有助增强功能。

注意:双手应紧握横杠，防止摔下;双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。

2.组合单杠:增强上肢及背部肌肉力量，可牵拉手腕、上肢肌群等，增强关节的柔韧性与灵活性。

注意:双手紧握横杠，防止摔下受伤。

3.平衡滚筒:可增强功能及关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。

注意:紧握横杠;待平衡滚筒静止时，才能上、下器械，运动开始时要慢，然后逐渐加快。老年人身、易晕车或晕船者不能使用该器械。

基本不建议老年人使用该器材锻炼，掌握不了平衡协调很容易跌倒。对体弱多病、骨质疏松的老年人来说，摔一跤，很可能就此难以再站起来了。

4.旋转健腰器:活动腰部关节，放松腰背肌肉，适合除儿童外各年龄人群。尤其适用于腰部活动障碍、及周身疲乏等症。

注意:扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄，要保持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才能做到健身而不伤身。

5.腰背--器:--腰、背部肌肉，调整相关脏腑功能，提高人体抗病能力。人体紧靠--器，公园健身器材安装，上下左右缓慢运动。该器材比较适合老年人。

注意:用力适中，动作要由缓到快。

6.跷跷板:锻炼全身综合机能及平衡意识。

注意:两手应紧握扶手，振荡频率不应过快过大，

7.单人健骑器:锻炼手脚协调能力，增强和全身关节柔韧性，对四肢及腰背酸痛等有康复作用。

注意:坐在座椅上双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。操作时应挺胸抬头，双足踏稳，公园健身器材定制，时间不宜过长，20分钟以内。

8.划船器:锻炼胸、腹、腰、背、上肢肌群力量，还具有模拟划船的乐趣。

注意:坐在划船器上，脚蹬踏板，双手前抓把手向后拉，重复模拟划船动作。上下器械时要掌握好平衡，以免摔倒以及肌肉拉伤等。

### 坐姿胸肌训练器

方法：

背对器材而坐，双手紧握把、双臂内侧紧贴摆杆同时用力摆至胸前，公园健身器材报价，缓慢还原。

功能：

增加人体臂、胸、背、腰部肌肉力量，改善心、肺功能。

注意：

1. 根据自身体能状况适量锻炼。
2. 15岁以下儿童及不具备独立操作能力者应有专人监护。
3. 器材四周 1 米范围内禁站他人。
4. 严禁攀爬、嬉戏。

株洲市健身器材，红枚体育户外健身器材厂家，健身器材单杠双杠。株洲红枚体育器材有限公司实力，信誉可靠，在湖南株洲市的相关产品等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善理念将红枚体育和您携手步入辉煌，共创美好未来！

益阳公园健身器材-红枚体育健身器材价格-公园健身器材报价由株洲红枚体育器材有限公司提供。行路致远，砥砺前行。株洲红枚体育器材有限公司致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为游艺设施具有竞争力的企业，与您一起飞跃，共同成功!