

# 晋中体育室外健身器材,广场小区健身器材,加工

产品名称	晋中体育室外健身器材,广场小区健身器材,加工
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

平衡滚筒发展人体下肢肌肉力量，心肺功能及关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。方法：双手紧握横杠，双脚站在滚筒上，用脚缓慢向前或向后转动滚筒。注意：紧握横杠;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。

发展下肢肌肉力量，心肺功能及关节柔韧性，提高的平衡与协调能力。正握引体向上后，反握引体向上是一个很好的补充，同时锻炼肱二头肌的力量，粗壮的手臂就是这样锻炼成的。

单杠悬垂腿平举：腹肌同样在户外有单杠就可以了，这是健美喜欢和大家分享腹肌练习之一，你的腰腹将要承受整个人的力量，很耗体能，锻炼腹肌。双手握住单杠，距离大于肩膀，收缩下腹将腿上举，知道直到平行地面，收紧腹部两秒，然后慢慢地还原。做3组，每组20到30次户外健身器材像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为健身提供了随地的便利。晋中体育室外健身器材,广场小区健身器材,加工

随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法。器械健身也会向化、趣味化、简单化方面发展。相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个的时代，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地的便当。但也要科学使用，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，才达到健身的目标群体是大众，室外健身器材里的器械设置。广普性使其具有简单、易学、快的点。

耐力型分为有氧耐力与无氧耐力，室外耐力型器材大多都是有氧耐力型器材，比如健骑机，跑步机，椭圆机等。但它终究是器械，需要掌握作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要示弱和较劲，做到与器械的和谐统一。从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、平安警示、器材装置和场地要求、电器平安等方面规定了明确的规范，以确保使用。使用器械要牢记“四注意”可以适当提高运动以往经常参与体育锻炼的人。

注意：上下器械时要掌握好平衡，以免摔倒。蹬力器下肢力量，提高膝、踝关节的稳定性。方法：双手紧握手柄，双脚平衡站在圆形踏板上或坐在转腰盘上脚踏踏板，腰部发力带动下肢或身体左右转动。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。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰，如果习惯只扭转腰的话，要保持扭腰的转角在45度以下。