

塑胶跑道 特警八项障碍训练器材 400米

产品名称	塑胶跑道 特警八项障碍训练器材 400米
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	胜川:001 SC:002 HB:003
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

4、单人健骑器。锻炼手脚协调能力，增强全身关节柔韧性。对腕、肘、髌、膝关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有作用。使用方法：坐在坐椅上双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。注意：操作时应挺胸抬头，双足踏稳。

5、划船器。发展手臂肌群力量，具有模拟划船的乐趣。使用方法：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。注意：上下器械时要掌握好平衡，以免摔倒。

9.跑步机。锻炼下肢的肌肉及人体髋关节和腰部肌群力量，增强心肺功能。使用方法：双手握紧扶手，双脚分开站在踏板上做慢跑或走步运动。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。

户外，实用性都是比较强的，不同器材针对不同的人群，大家在选择时要选择适合自己的器材进行锻炼。锻炼也要循序渐进，不可操之过急。很多年青人对于户外健身路径不是很感兴趣。认为户外健身路径的功能和效果都不如室内健身器材，其实是不对的，它们其实各有优点。对于想锻炼的人来说，不要放过可以运动的机会。

户外路径大家都见过，在小区里公园里大家都玩过吧！户外健身路径是指在一系列健身器械上完成各种指定健身动作，其健身路径是健身娱乐于一体的，在广场里，公园里，小区广场里都有的健身路径，为随时都可以健身的便利器材。但是玩玩可以如果想要进行正经的健身为目的的话一定要小心了，一定要注意四个要点反之很容易把我们自己练伤的使用器械要牢记“四注意”

注意一：不要运动过量

以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的，先要选择适合自己的运动项目。

注意二：用前准备

锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对的伤害。

注意三：用后休息

运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端无法回到心脏里来，会感到心脏憋闷，有和心脏病的，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：时间把控

户外健身路径的功能很多，户外健身路径主要分为以下几大类别：

- 1、力量型器械一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式。
- 2、弹跳型器械竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。
- 3、灵敏型器械脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。
- 4、柔韧型器械站在一排排的栏杆（或者叫肋木）上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提高关节的柔韧性。
- 5、耐力型器械类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，健身路径上的器械有很多用途，以类也不是的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。