

# 舟山广场器材,户外健身设施,公园社区体育路径

产品名称	舟山广场器材,户外健身设施,公园社区体育路径
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	390.00/件
规格参数	品牌:达创 材质:钢管 常规颜色:蓝黄
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

怎样巧用室外健身器件练腿部力气

### 1、坐蹬器蹬腿

要坚持上身笔挺，双腿委曲呈90°放于脚蹬上，快速蹬出，然后缓慢回归初始方位。需求留意的是在动作结尾不要将膝关节锁死。此动作能够有用的练大腿前侧力气。每组15次，做3组。

### 2、坐蹬器单腿蹬腿

这是双腿蹬伸的进阶动作，因为变成单腿蹬伸，所以负荷立马添加。要身体笔挺，将一只腿悄悄抬离地上(全程处于悬空状况)，另一只腿委曲90°放在脚蹬上并蹬出去(到极点时膝关节勿打直)，缓慢回归初始方位(离心动作)。每组每侧16次，做2组。此动作应当专心离心进程，是很棒的膝关节康复练动作。

### 3、肋木架半蹲

挑选恰当间隔，背对肋木架，双脚与肩同宽，双臂堆叠抱于胸前。确保上身笔挺，缓慢后坐下蹲，直到臀部和肩背部一起接触到杠杆后站起。此动作有用的练臀部和腿部力气，有利于膝盖安稳。每组12次，做2组。留意渐渐向后下蹲，臀部轻碰肋木架后站起，而不要坐在肋木架上。

### 4、肋木架静立髋外展

身体直立，侧向肋木架，一腿抬起顶在杠杆上(防止顶在膝关节上)，同侧手放在杠杆上安稳身体，做静力性髋外展(侧向抬腿)动作，也就是身体与肋木架较劲的对立性动作，自动发力即可。支撑腿脚尖与身体方向共同。此动作能有用练髋外展肌群力气，有利于确保膝盖在落地时的安稳。每组30s，做2组。

### 5、肋木架提踵

双脚脚尖比肩略窄，勾脚站在肋木架上，双手抓在杠杆上，身体坚持直立，一起提踵(绷脚尖)将身体抬起，缓慢下放初始状况。同坐蹬器提踵相同，这是一个影响小腿后群肌肉的动作，是坐蹬器提踵的进阶动作。每组15次，做3组。

## 6、肋木架单腿提踵

与肋木架双脚提踵相同，因为单腿负重较大，在脚绷直时留意控脚勿内翻形成损害。该动作是双脚提踵的进阶动作。每组每侧12个，做2组。下落时，能够脚跟方位稍低于脚前掌，下落速度要慢，提踵速度稍快，可是留意不要从肋木上掉下来。

## 7、肋木架深蹲

挑选适宜间隔，身体面向肋木架，双脚比肩同宽，双手抓在与髌平行方位的杠杆上(坚持安稳，勿借力)，缓慢后坐下蹲大腿与地上平行，动作全程小腿垂直于地上，然后快速站起开始方位。此动作能很好的练臀部和腿部前侧力气，比较一般下蹲，膝关节压力显着减轻，是一个很好的膝痛康复练动作。每组15次，做2组。要留意该动作是臀部和腿部用力，手仅仅悄悄拉住肋木杆，不要用手将身体拉起。

## 8、肋木架单腿深蹲

此动作作为肋木架双腿深蹲的进阶动作，感觉难度较大，能够将手抓杠的方位上移，手勿借力过多，做动作时，留意感触臀部的发力。每组每侧12个，做2组，留意慢下快起(离心练，可用于膝关节康复)，膝盖正对脚尖。

## 9、单杠静蹲

挑选恰当间隔，背靠对压腿杠，双臂堆叠放于胸前，大腿与地上平行，小腿垂直于地上，腹部收紧，脚尖方向和大腿方向相同，一起感觉臀部发力安稳，该动作与靠墙静蹲相似，可是因为腰部悬空，比较靠墙静蹲，大大添加了动作难度。

张图片动作为单腿静蹲，是进阶动作，身体收紧，膝盖正对脚尖，一直确保躯干正派。这个动作因为是单腿支撑，难度很大，简单呈现躯干侧倾和膝盖内扣外翻，假如无法完结，依然做双腿练。双腿静蹲每组40s，做2组，单腿静蹲每组每侧20s，做2组。

## 10、肋木架挺髌

挑选恰当间隔，坚持身体笔挺，平躺于肋木架杠杆上，双手抓杠坚持安稳，使小腿垂直于地上，脚尖方向和大腿方向共同。臀部缓慢下降，感触臀部发力的一起快速挺髌(膝盖勿内扣，外翻)。此动作有利于开展臀部力气，确保跑步进程中脚跟落地时膝盖的安稳。每组15次，做3组。

## 11、肋木架提踵挺髌

此动作是提踵挺髌的进阶动作，在挺髌的一起提踵，既练了臀部肌群，也练了小腿比目鱼肌(小腿后群深层肌肉)，留意在挺髌时膝盖勿内扣，脚尖方向和大腿方向共同。每组12次，做2组。

## 12、太空散步器单腿下蹲

背对太空散步器，脚尖和身体方向共同朝向前方，一条腿抬起放置在踏板上。缓慢下蹲，后腿天然向后蹬出，身体坚持中立，尽量坚持小腿垂直于地上，然后快速康复开始姿态，全程感触臀部和大腿后群的发力。此动作对臀部和腿部后群影响较大，有利于开展臀部和腿部后群力气。每组每侧12次。做2组

## 13、肋木架静立勾腿

背向肋木架，双手抓在肋木架扶杆上，将一条腿用力勾在扶杆上，坚持静立对立。动作全程留意不要改变臀部，此动作对大腿后群影响较大，能够有用开展大腿后群力气。每条腿对立20s，做2组。