

黄山室外健身路径,公园健身器材,小区运动健身器材

产品名称	黄山室外健身路径,公园健身器材,小区运动健身器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	430.00/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

浅谈跑友如何巧用随处可见的室外健身器材进行拉伸和力量训练

信任跑友们平常在公园、小区、健身步道跑步，都会路过林林总总的野外健身器件，每天都会看见大爷大妈们在上面各种蹭，各种扭，各种晃，姿态千奇百怪(大爷大妈们无辜中)，跑友们好像有些不屑，要么觉得太小儿科，要么觉得这些器械都是晚年朋友的。

其实，野外健身器械可是法宝，凭借野外健身器件就能够很好地进行拉伸、力气练或许康复练，咱们就给跑友们介绍怎样巧用野外健身器件进行拉伸和力气练，有高颜值男模教你怎样练哟!

怎样巧用室外健身器件进行拉伸

1、腓绳肌(大腿后群)拉伸

牵拉腿脚跟放在器件上，支撑腿脚尖和身体方向共同，双手放在腿上确保身体安稳，身体坚持笔挺像前下方压，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

2、内收肌(大腿内侧)拉伸

牵拉腿脚跟放在器件上，身体侧向器件(脚尖和身体方向共同)，然后确保胸背笔挺向侧方缓慢压下，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

3、股四头肌(大腿前侧)拉伸

背向器件，将牵拉腿脚背放在器件上，双手捉住杠杆坚持安稳，将身体向后压到大腿前侧有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

4、臀部拉伸

身体面向器材，将牵拉腿小腿平行贴合杠杆，同侧手(牵拉腿)按压在脚踝处，支撑腿脚尖和身体方向共同，同侧手(支撑腿)反手捉住杠杆。挑选适宜高度，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

5、小腿拉伸

将牵拉腿小腿脚尖踩在离地上大约一个手掌的高度，膝关节伸直，脚跟压向地上，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

面向器材，向前跨出恰当间隔做箭步，脚尖和身体方向共同，双手捉住杠杆坚持安稳，后腿伸直，脚跟压向地上，然后身体压向前下方。有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

6、髂腰肌拉伸

身体侧向器材，向前跨一大步做箭步，前腿小腿垂直于地上，后腿脚尖和身体方向共同，将髋部向前下方压下，有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。

7、髂胫束拉伸

身体侧向器材做后穿插状，牵拉腿同侧手捉住杠杆/扶在墙上，支撑腿同侧手向对侧按压髋部，髂胫束有牵拉感时安稳15秒，然后换另一条腿，做2遍。 1、室外健身器材-材料的选用;公司采用的钢材，更好的保证了产品的品质及产品的性，延长了器材的使用年限。

2、室外健身器材-机加工;公司拥有先进的生产设备等离子切割机、剪板机、折弯机、冲、车、钻、载板机等，设备的优势了每件产品的大小尺寸、美观度和完整度。

3、室外健身器材-;公司产品的使用的是化碳保护，优点是面面积大，变形小不容易起趋及气孔和咬边的倾向，从而保证了器材连接的牢固性。

4、室外健身器材-打磨;每件室外健身器材产品在除锈前都进行打磨去除毛边、焊瘤等使器材表明光滑平整提高产品的美观度。

5、室外健身器材-除锈：公司采用的是抛丸除锈方法对器材表面铁锈的冲力大，面积广更好更的去锈迹为后续工序塑粉的附着力奠定了基础。

6、室外健身器材-喷塑;产品的颜色处理公司采用的是静电喷塑处理方法，室外健身器材优点是吸附能力强，对环境污染小;产品的表面颜色不褪色。

7、室外健身器材-组装;器材的组装好坏是直接影响产品在使用上的，公司制定了室外健身器材成品检验相关规定对每件产品都进行严格的验收有效的保证了产品的质量品质。

8、室外健身器材-包装;为了保证产品的美观度公司的每件室外健身器材组装后都进行产品的双层包装从而在运输装运中器材的漆面不会受到严重破损。