

室外健身器材供应商 小区健身器材厂家

产品名称	室外健身器材供应商 小区健身器材厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	150.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用人群:全龄段 安全等级:一级
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

河北昌冠体育用品有限公司是健身路径、体育器材、健身器材、儿童娱乐器材等产品生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。、实力和产品质量获得业界的认可。欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

很多公园和居民小区都设有各种公共健身器材，每天锻炼的人还真不少，漫步机上走两步，伸伸胳膊压压腿。可是大家在使用健身器材前，有认真看过使用说明吗？你平时习惯的锻炼方法很可能是错误的！如何正确使用常见户外健身器材？跟小编一起来看看吧！

漫步机

方法：

双手握紧把手，两脚分开，在两个踏板上站稳，然后自然交替前后摆动，恰似平地漫步。

功能：

增强人体下肢肌肉力量，提高有氧运动能力。

注意：

不宜太快，心脑血管疾病患者和有平衡功能障碍的人遵医嘱练习。

切勿摇摆幅度过大。很多中老年人喜欢双腿一起摇，这是很危险的，容易重心不稳，一旦失手摔下，首先受伤的就是后脑。老年人在操作漫步机时，Zui适宜的摇摆幅度为45°左右，频率为3-4秒/次。

腰背按摩器

方法：

坐式：坐于座板上，腰部紧靠按摩柱双手握扶手，上下拉动按摩柱进行运动；立式：双腿呈马步，背靠两按摩柱，双手握扶手，身体左右运动，滚柱随背部运动而运动。

功能：

两人可同时使用，主要锻炼腰，背部肌肉，缓解腰、背部疲劳。

1. 手臂运动速度不要太快，以免拉伤肌肉。
2. 站姿按摩时，双手应握紧扶手。
3. 使用前应对器材进行检查，确保器材完好；严禁在器材损坏情况下使用。
4. 未成年人必须在成年人监护下使用。

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，缓慢还原。

增强人体臂、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。

背肌训练器

如图姿势或双手扶把站稳后向下用力弯腰。

锻炼背肌及腰腹柔韧灵活性。

1. 运动中双脚必须靠稳靠管，以免身体向前栽下。
2. 使用前应对器材进行检查、确保器材完好；严禁在器材损坏情况下使用。
3. 未成年人必须在成人监护下使用！

滚筒

双手紧握扶手，双脚踏于滚筒上，缓慢向前或向后转动滚筒。

锻炼腿部肌肉，促进下肢灵活性，增强心肺功能，提高自身平衡能力、协调能力。

1. 运动过程中，双手应紧握扶手，以防摔下。
2. 开始运动时应缓慢进行，待适应后再逐渐加快。
3. 腿脚不灵便或心血管疾病、高血压患者应谨慎使用。

4. 使用前应对器材进行检查，确保器材完好；严禁在器材损坏情况下使用。

5. 未成年人必须在成人监护下使用！

按摩揉推器

单手握住扶手，另一只手放在盘面上，单腿放在按摩轮上，用手推动揉推盘的同时，用小腿往复滚动按摩轮，也可单独做腿部或手部运动。

活动腕、肘、肩、膝关节，并可舒筋活络，缓解肩、腿等部位疲劳。

严禁扳拗和坚硬物撞击圆盘、按摩轮，谨防器械损坏。

弹振压腿

单脚站立将另一腿伸直放于杠上，双手向前拉杠或脚尖，身体随之向前伸展，两腿交替锻炼。

拉伸腿部韧带、伸展腰部，消除下肢和腰部疲劳。

1. 患有腰椎病的人士不宜使用。

2. 运动幅度应适宜，不宜过大，以免拉伤肌肉。

柔韧训练器

坐定后双脚放在踏板上双腿伸直，双臂并拢，用力前伸，触摸刻度盘。

锻炼身体柔韧性。

1. 每日训练5-10分钟，记录得分，一星期后，你会发现自身柔韧性大有提高。

2. 高血压及四肢行动不便者慎用，儿童使用需有成人监护。

3. 使用前应对器材进行检查，确保器材完好；严禁在器材损坏情况下使用。

伸展器

双手握上或下扶把按图示姿势作屈伸运动。

锻炼腰背及肩周等部位。对腰背劳损、肩周炎等疾病有防治作用。

1. 上器械前必须先握紧手把。
2. 向后运动时不可松手。以免造成后仰摔下器械。
3. 使用前应对器械器材进行检修。确保器材完好；严禁在器材损坏情况下使用。
4. 未成年人必须在成人监护下使用！

单位肋木

可以进行弹振压腿、下蹲、提膝、攀登等训练。

拉伸腿部肌肉，进行热身或整理运动，强化腹肌，促进四肢灵活性。

1. 使用中双手应紧握横杆，以防意外摔下。造成伤害。
2. 儿童使用时应有成人监护，以避免伤害。
3. 不得翻越器材。
4. 老年人士不宜攀登。
5. 使用前应对器材进行检查，确保器材完好；严禁在器材损坏情况下使用。
6. 未成年人必须在成人监护下使用！

自重式划船器

在座板上坐稳，双手握紧把，双脚套入脚钩内，双臂作划船式伸缩运动。

发展肌肉力量，增强心肺功能。

1. 锻炼时必须坐稳，紧握手把，双脚套入脚钩内。
2. 挺胸抬头，保持身体平衡。
3. 注意周围人群，以免误伤。
4. 使用前应对器材进行检查，确保器材完好，严禁在器材损坏情况下使用。