

# 室外健身器材大全,广州室外健身器材,通宝体育图

产品名称	室外健身器材大全,广州室外健身器材,通宝体育图
公司名称	广州通宝体育用品有限公司
价格	100.00/件
规格参数	品牌:通宝 型号:VK1193
公司地址	广州市番禺区沙头街横江村第二工业区
联系电话	020-84719569 13360569048

## 产品详情

广州通宝体育用品有限公司创立于1995年，主要生产户外健身器材、儿童翘翘板、健身路径专业制造商，室外健身器材已畅销多年同时生产篮球架、儿童滑梯、桌球台、运动场地施工多种体育系，室外路径太极轮、儿童转椅、摸高架、下肢康复器，可任意组合，品质保证免费设计安装，户外健身路径

儿童翘翘板功能：

锻炼人体协调能力及合作意识。

漫步机功能：增强心肺功能及下肢、腰部肌肉力量；改善下肢柔韧性协调能力；

提高下肢各关节稳定性，对腰肌劳损、髋关节酸痛、下肢活动障碍股长、肌肉无力、肌肉萎缩等有康复作用。

### 室外健身器材厂家解析健身器材的选择问题

小区里的健身器材的每一项都有其中锻炼的针对性，总的来说，玩的恰当可以增加肌肉的力量给跟柔韧性，增强平衡力，从而提高心肺功能跟灵活性能。但是，每一种健身器材对一些特性的人群都有着一定的禁区，在对健身器材进行选择时，尽量选择适合自己的项目，室外健身器材厂家来给大家讲解有关于健身器材的选择问题。

1.太空漫步机是受欢迎的健身器材之一。之所以受欢迎，是因为很多人认为它容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。太空漫步机其实很容易拉伤腰肌。特别是老年人，肌肉由于老化而水分减少，柔韧性差，如果双腿摆动的幅度过大、速度过快，就很容易拉伤脊柱周围的肌肉。老年人在做“太空漫步”时摆腿的幅度尽量为45度左右，频率尽量为每次3 - 4秒。

2.髌骨软化症老人勿玩蹬力器，这一器械主要是用来锻炼下肢和腰部力量的，但对那些本来就患有髌骨软化症的老人来说，则不宜进行这项运动。所谓髌骨软化症，主要症状就是平时常有膝下痛，而且上下楼梯会觉得无力。这样的老人，本来髌关节的负重功能就不好，如果再做蹬力器，伸膝肌群就可能受损，从而加重原有的症状。

3.患了椎间盘突出别碰健骑机，健骑机是依靠双手和双脚的力量做上下运动，从而将整个身体拉伸，以达到活动全身各部位关节的目的。按道理，这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出的话，千万不要使用这类器械，因为脊柱经不起健骑机一拉一扯。

广州通宝体育用品有限公司专注品质19年，专业生产全民健身路径、室外健身路径、户外健身器材、室外健身器材等,公司支持定制各式室外健身器材可任意组合，品质保证免费设计安装

小区健身器材种类繁多：太空漫步器、云梯、上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、腰力锻炼器、双人大转轮、跑步器、滑行器、划船器、赛艇、蹬力器、单杠、双杠、下肢训练器、滚筒、多功能锻炼器、伸背器、健骑器、旋风轮、肋木架、多功能上肢锻炼、肩关节康复器、双人腰背按摩器、腹背锻炼器、腰腿锻炼器、上肢锻炼器、下肢康复器、太极推手、天梯等

太极云手产品功能：通过活动能增强上下肢各关节部分的肌肉和韧带的弹性，提高活动能力，并对手掌的穴位有按摩作用。使用方法：面对双盘，两腿左右开立成马步，将两手张开五指，同掌心一起贴在圆盘边沿处，然后双臂作左右、内外方向转动圆盘，同进，双腿作左右弓步运动上肢牵引器产品功能：锻炼手腕、手臂肌肉，促进上肢灵活性。使用方法：双手分握住两个手柄，左右交替，上下拉伸，上肢应尽量伸直。4、扭腰器主要功能：增强腰部，腹部肌肉力量，改善腰椎及髌关节柔韧性，灵活性，利于健美体形。较大幅度转腰活动能使腰部肌肉牵张放松起到通经活络促进气血畅通，强腰固肾作用，适用于腰部活动障碍，体弱肾虚，腰肌劳损及周身疲乏等症。使用方法：双手分握住两个手柄，左右交替，上下拉伸，上肢应尽量伸直。压腿杠产品功能：柔韧运动。拉伸腿、腰关节部位的肌肉、韧带、以改善其弹性，增进身体柔韧素质。使用方法：单腿将足跟部搁于横杠上，腿伸直，然后用手轻压膝部，并以上体向前弯曲，尽量使头部靠近腿。腰力锻炼器产品功能：能增强腰腹部肌力，并能增强上、下肢肌肉，还可放松肩部及颈部肌肉。使用方法：双手紧握手柄，同进双脚踩动踏脚，作往返运动。老年人若感觉阻力较大就应停止活动双人大转轮功能：锻炼人体上肢肌肉，增强肩关节柔韧性和灵活性。方法：双手握紧转轮手柄，同时向顺时针或逆时针方向转动。该器械适合于年轻人。跑步器功能：有氧耐力运动。通过在机上持续的模拟跑动，能够有效的提高心、肺功能和增强两腿的肌力。方法：上、下肢配合作跑步动作，一般需要持续15—30分钟，方能达到有氧运动锻炼的效果。心脑血管患者遵医嘱。蹬力器功能：下肢运动。通过锻炼可增强两腿的肌力。方法：人坐于吊椅中，两脚屈膝蹬横杠，使吊椅向后上方升起，是进膝伸直，接着屈膝使座椅摆回。如此反复运动。

广州通宝体育有限公司（拥有19年工厂），生产两联平步机、腹肌板、椭圆机、社区健身器材、健身路径专业制造商，室外健身器材已畅销多年同时生产篮球架、游乐园、桌球台、运动场地施工多种体育系，室外路径转腰器、单杠、双杠、棋牌桌、健身车，可任意组合，品质保证免费设计安装，户外健身路径

## 两联平步机功能介绍

有氧耐力运动，通过上下肢配合的持续摆动，可有交地提高心、肺功能，增强健身

## 锻炼方法介绍

需上下肢配合做滑行运动，一身持续15~30分钟，能达到有氧锻炼效果

室外健身路径：单杠，双杠，太空漫步机，太极推揉器，扭腰器，伸腰训练器，健骑机，腰背按摩器，蹬力器，压腿器，上肢牵引器等等

### 社区健身器材

单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要非常的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。