

# 公园体育器材的使用方法及注意事项

产品名称	公园体育器材的使用方法及注意事项
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 材质:Q235 产地:河北
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

### 常见公园体育器材的使用方法及注意事项

#### 一、游泳机

方法：双手握住把手，两脚分开，在两个踏板上站稳，然后自然地来回摆动，直到正好在平地上行走。

功能：增强人体下肢肌力，提高有氧运动能力。注意事项：请不要太快；心脑血管疾病患者和有平衡功能障碍的人要按照医嘱练习。

#### 二、蹬踏力器

方法：先坐在座位上，双手扶着方向盘，划管子，加重自己，反复进行5-8分钟的蹬腿训练。评价标准是连续踢50次为优，连续踢40次为良，连续踢30次为中，20次为差。

功能：增强腿部肌肉力量和下肢运动能力。

注意事项：禁止使用儿童。

#### 三、腿部平面

方法：根据自己的身高选择合适的棍子高度，伸直一只脚放在棍子上，牵着手踮着脚尖，身体向前弯曲。

功能：增强腿部肌肉力量和下肢运动能力。

注意事项：禁止使用儿童。