

优质户外健身器材

产品名称	优质户外健身器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

蹬力器使用方法是先坐上座椅，手扶二手把，脚踏挡管，以自身为重量，反复多次蹬腿训练5-8分钟。评分标准连续蹬腿50次为优，连续蹬腿40次为良，连续蹬腿30次为中，连续蹬腿20次为差。功能特点增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力。注意事项:1.禁止儿童使用;2.使用者体重不超过100kg/人;3.未使用器材者，应距器材1.50m以上。限用人数:3人，1人/站位仰卧起坐平台健身路径功能:增强腰腹肌力量和下肢柔韧性。方法:仰卧于架上，踝关节置于横杆下，双手交叉贴于脑后，起坐身体向前弯，双肘触膝,然后返回原位为一次。扩展方法1.俯卧撑;2.坐姿体前屈。评分标准完成5次计1分。10分以上为优，8-10分为良，5-7分为中，5分以下为差。限用人数:1人多功能训练架使用方法可作为常规的单杠、双杠使用，同时可进行俯卧撑、侧撑及下肢柔韧性训练。每次训练5-8分钟。功能特点增强肩带肌群的肌肉力量及柔韧性和协调性。注意事项:使用者体重不超过100kg/人。限用人数:3人，1人/站位平衡木功能:提高人的平衡能力，弹跳力和协调性。方法:主要为双臂伸展，自然行走，然后倒走返回为一次。注意事项:使用人数可2~3人，适用于5岁以上人员使用，其安全范围为周围1500mm，锻炼者可根据自己的需求调节不同的高度以

增加趣味性。臂力训练器功能:发展人体上肢各部肌肉力量。方法:两人分别在转轮两侧向对方相反的用力方向推动转轮边缘,以互相较力锻炼上臂肌肉。或一人在转轮一侧用力转动转轮边缘,以增强自身臂力。压腿训练器功能:增强人体腰、腿部的肌肉力量及柔韧性,消除下肢疲劳。方法:根据自身的身高选择合适的杠高,单腿伸直放在杠上,收手拉脚尖,身体向前弯。转体训练器功能:发展腰腹肌肉的柔韧性及协调性。方法:手握上把手或侧把手,反复做转体运动。投篮器使用方法投篮器设三个弯曲筒,前端成喇叭状,投篮命中,篮球可沿三个弯曲筒掉下,反复练习。评分标准连续命中10次为优,连续命中8次为良,连续命中6次为中,连续命中4次为差。功能特点提高投篮命中率,增强身体的灵敏和灵活性;同时具有趣味性,使运动和游戏两者兼有。限用人数:3人旋风轮功能:增强人体腿部肌肉力量,提高有氧运动能力和协调能力。方法:锻炼者先踏上脚踏架,手扶半圆形扶手踏上滚筒轮,然后手扶横扶手,两脚交替向后蹬滚筒轮转动。转动速度据锻炼者具体情况而异,不宜过快。注意事项:1.禁止儿童使用;2.使用时请勿赤脚或着拖鞋等,请穿着运动鞋类;3.运动速度不宜太快,防止摔落损伤。限用人数:1人平行梯云梯功能:增强上肢肌肉力量,发展人体各部协调能力。方法:1、屈臂悬垂:双手握横杠,向上至肘成直角悬垂。2、以手代步:双手握杠交替前行。3、双手跳跃式抓杠前进(身体素质较好者可参考此方案)。注意事项:1.人在运动过程中请勿跳下;2.使用者体重不超过100KG/人。四联康复器功能:增强肩、背、腿带肌群力量及身体灵活协调性。骑马机功能:利用自重,锻炼上下肢力量,增强身体协调性。方法:手拉扶手,脚踏脚踏管,克服自重,身体上移。注意事项:1.运动时要坐稳抓牢;2.频率不要太快,以防以外事故;3.使用过程中1500mm范围内禁止站人。限用人数:1人手攀云梯功能:增强人的肩带肌群力量和人体协调能力。方法:以手代步、双手交替抓环前行。注意事项:1.适用于10岁以上人员使用。2.使用者体重不超过100KG/人。限用人数:1人平衡木功能:平衡木下装压缩弹簧,运动时有较大浮动性,更可提高身体的协调性与平衡能力。方法:脚踏平衡木走步或跑步,身体保持平衡,一块平衡木可供2人走步或跑步,直至三块平衡木一次走完而不掉下。三人坐式旋转器功能:提高腰、背肌肉的柔韧性,锻炼腰肩关节。方法:手握立柱把手,坐在转体盘上,向左右反复做转体运动。注意事项:1.使用者体重不超过100KG/人;2.扭转时请抓牢扶手;3.器材周围1.5米范围内非锻炼者禁入,以防意外伤害。双杠功能:增强肩带肌群力量。方法:1.分腿骑坐前进;2.杠端跳起越杠追逐跑;3.杠上外侧坐越两杠,摆动跨杠下;4.双臂屈伸运动。5.双杠举腿:双手握杠跳起成直臂支撑,双腿提起与上体成90度,然后再返回原位为1次。注意事项:使用者体重不超过100KG/人。限用人数:1人跷跷板功能:锻炼下肢协调性,增强人体的平衡能力,运动娱乐兼具。方法:手握扶手,坐于座垫之上,靠腿蹬地,和对方上下协调运动。注意事项:1.器材周围1000mm范围内禁止站人;2.运动力度请勿过猛,运动一方不可突然撤力,以免造成伤害;3.请严格按照使用方法运动。上肢牵引器功能:增强上肢灵活及手脑协调能力。方法:手握把手,一上一下,转动转架。注意事项:1.适用于10岁以上人员使用;2.器材安全使用范围为2m;3.使用该器材时禁止嬉戏打闹;4.禁用该器材做使用方法以外的动作;5.运动者注意单臂不可突然撤力,以免造成伤害。转转轮功能:长时间锻炼可增强肩带肌群的肌肉力量,有能力者可自身旋转,增强自身的灵活能力。方法:全机分设四个不同高度:身高1.5m、1.6m、1.7m、1.8m四种,适用不同高度的青少年锻炼。靠自身重量,手攀转轮,立式悬挂,锻炼时手扶转轮立式悬挂,时间越长,说明你的臂力耐力越大。注意事项:使用者体重不超过100KG/人。限用人数:4人,1人/站位。举重架功能:增强肩带肌群的肌肉力量和柔韧性。方法:可作为常规举重器械作用,每次训练5~8分钟。注意事项:1.适用于10岁以上人员使用;2.杠铃四周500mm范围内禁止站人。限用人数:1人三人转腰器增强腰部、腹部的肌肉力量,改善腰椎及髋关节柔韧性,灵活性,有利于健美体形,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。扭腰特别警示:1做转体练习时,不可脱手撒把,防止转体扭腰时的惯性力将人甩出撞伤。2刚开始转体练习时的幅度和速度不可过大过快,防止扭伤腰部、腕部3在转体练习过程中出现眩晕,恶心症状时应立即停止练习。太极推手功能:增强肩、肘、腕、髌、膝等关节部位的活动能力。方法:双腿直立或呈马步,双手虎口部握压转轮手柄,向相同或相反方向转。腰背伸展器功能:锻炼腰腹肌肉,增强腰部柔韧性。方法:双手抓住伸腰训练器的两侧把手,腰部向后靠在其弯曲板上,身体尽量向后做伸展的运动。注意事项:伸展动作不得太大,防止肌肉拉伤或失去重心滑倒。限用人数:2人单杠1、引体向上功能:增强肩背和上肢肌肉力量。方法:锻炼者正手握杠,身体不能晃动。2、悬垂前摆下功能:提高人体的协调性。方法:锻炼者双手握杠,用力前摆落地。注意事项:使用者体重不超过100KG/人。双人踏浪晃板下腰训练器功能:增强腰腹肌肉力量,提高腰部柔韧性。方法:锻炼者身体平躺在下腰训练器平台上,使腰背部与下腰训练器凸起曲板吻合,身体向后做伸展运动,然后收腹,进行仰卧起坐运动,在其上亦可做俯卧提身运动。限用人数:1人梅花桩功能:发展人体柔韧性、灵活性和平衡能力。锻炼方法:1.以左脚踩A开始,左右脚按字母顺序行走一圈为1次。2.以右脚踩A开始,左右脚按字母顺序行走一圈为

1次。扩展方法:1、后退走;2、侧向走;3、向前跳。 注意事项:使用人数为1~2人,适用5岁以上人员使用,其安全范围为周围1500mm。太空漫步机功能:提高人体有氧运动能力和身体的协调性、平衡能力。太空漫步机方法:1.扶手太空漫步:手握扶手,脚踏踏板,两脚前后摆动。 2.不扶杠太空漫步:两手不扶扶手,自然摆动,脚踏踏板,两脚前后摆动。 注意事项:1.适用于10岁以上人员使用。 2.摆杆摆动方向前后1000mm范围内禁止站人。 3.请您在熟练掌握方法1后再进行方法2的练习。 4.使用者体重不超过100KG/人。 5.摆动架摆动角度不大于与立柱所成45度角。 限用人数:2人,1人/站位。双人秋千功能:提高身体的灵活性、协调性,增强腰腹肌肉力量。方法:手扶吊索,坐在座板上,随着秋千的摇摆有节奏并均匀用力前后摇摆。 注意事项:1.儿童使用时,需大人在侧保护;2.运动时注意防止碰撞到周围人;3.禁止成年人使用;4.秋千摆动方向前后2米范围内禁止站人;5.秋千摆动角度不大于与立柱所成45度角。攀岩器功能:发展人的攀岩及爬山能力,增强身体的灵活性和协调能力。攀岩器方法:人可先身入内圈,沿攀架上爬,亦可沿攀架陡坡上爬,再沿内圈下来。肋木架方法:1、悬垂直脚举腿 2、悬垂屈腿膝触胸 3、依肋木倒立 4、悬垂车轮跑(6次以上) 5、悬垂侧摆腿(6次以上) 6、扶肋木后倒下桥 7、扶肋木侧摆腿(10次以上) 8、扶肋木前后摆腿(10次以上) 9、扶肋木分腿转髋跳(10次以上) 10、攀越肋木。 注意事项:初次练习者请在他人辅助下完成以上动作。