

室外健身器材、室外健身路径

产品名称	室外健身器材、室外健身路径
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	550.00/件
规格参数	锐健:001 健身:002 沧州:003
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

户外健身器材主要分为以下几大系列：

1、力量型器械：

一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式。

2、弹跳型器械：

竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。

3、灵敏型器械：

脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。

4、柔韧型器械：

站在一排排的栏杆（或者叫肋木）上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提高关节的柔韧性。

5、耐力型器械：

类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，室外健身器材有很多用途，以上分类也不是绝对的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

健身路径是指在一系列健身器械上完成各种指定健身动作，比赛中集健身娱乐于一体，适宜于各类人群

参加，属于大众趣味健身比赛项目。

国家体育总局为了实施全民健身计划，推动城乡居民健身活动的开展，在全国许多社区、公园内建设了大量的"全民室外健身器材"。有数据显示，至2010年5月底，国家体育总局已投入体育彩票公益金6.4亿多元，资助、带动、引导各地建设"全民室外健身器材"超过了15万条，这些室外健身器材的普及和推广为老百姓健身带来了极大的便利。

常用体育健身路径

蹬力器

仰卧起坐平台

压腿训练器

单杠

转体训练器

旋风轮

上肢牵引器

三人转腰器 等。

2使用说明编辑

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

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，以互相对力锻炼上臂肌肉。或一人在转轮一侧用力转动转轮边缘，以增强自身臂力。

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。

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。