

## 小区路径分类、室外健身路径价格

产品名称	小区路径分类、室外健身路径价格
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	品牌:锐健 规格:小区路径 产地:盐山
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

## 产品详情

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。

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.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

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