

村庄健身路径好处

产品名称	村庄健身路径好处
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	200.00/件
规格参数	厂家:锐健体育 型号:1001 地址:沧州
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

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，体育总局已投入体育公益金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。

蹬力器主色调颜色：黄蓝组合，红黄组合（可定做）

适于安装地点：小区、公园、广场

功

能：增强肘关节、膝关节的柔韧性，促进血液循环，增强心肺功能，发展上、下肢及腰部肌群的力量。

使用方法：跨骑在座位上，双手握紧把柄，脚踩踏板，身体挺直，通过手臂屈伸及脚蹬反复运动达到锻炼的目的。

仰卧起坐平台材质：国标钢材

主要功能：健腰，按摩背部。

锻炼方法：坐在座板上，背靠按摩滚，身体向后做背部按摩运动。

注意事项：运动要有节奏，循序渐进。有病理人士应征得医生同意方可使用，使用时须有家人看护；

压腿训练器

单杠

转体训练器

旋风轮

上肢牵引器方法：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。

沧州锐健体育器材制造有限公司

三人转腰器等。我相信，跑步者通常跑步在公园、小区、健身跑道上，会经过各种户外健身器材，每天会看到长辈和婶婶在上面各种摩擦、各种扭动、各种摇晃、姿势奇怪(长辈和婶婶们无辜的躺)，跑步者似乎鄙视一些人，或者认为太幼稚，或者觉得这些设备是老朋友的专利。

事实上，户外健身器材是一种神奇的，在户外健身器材的帮助下可以很好的进行伸展、力量训练或训练，今天我们将告诉跑步者如何熟练使用户外健身器材的伸展和力量训练。如何巧用室外健身器材进行拉伸

1、沧州锐健体育器材制造有限公司腓绳肌(大腿后群)拉伸

牵拉腿脚跟放在器材上，支撑腿脚尖和身体方向一致，双手放在腿上保证身体稳定，身体保持挺直像前下方压，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

2、内收肌(大腿内侧)拉伸

牵拉腿脚跟放在器材上，身体侧向器材(脚尖和身体方向一致)，然后保证胸背挺直向侧方缓慢压下，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

3、股四头肌(大腿前侧)拉伸

背向器材，将牵拉腿脚背放在器材上，双手抓住杠杆保持稳定，将身体向后压到大腿前侧有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

4、臀部拉伸沧州锐健体育器材制造有限公司

身体面向器材，将牵拉腿小腿平行贴合杠杆，同侧手(牵拉腿)按压在脚踝处，支撑腿脚尖和身体方向一致，同侧手(支撑腿)反手抓住杠杆。选择适合高度，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

5、小腿拉伸

将牵拉腿小腿脚尖踩在离地面大概一个手掌的高度，膝关节伸直，脚跟压向地面，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

面向器材，向前跨出适当距离做弓箭步，脚尖和身体方向一致，双手抓住杠杆保持稳定，后腿伸直，脚跟压向地面，然后身体压向前下方。有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

6、髂腰肌拉伸

身体侧向器材，向前跨一大步做弓箭步，前腿小腿垂直于地面，后腿脚尖和身体方向一致，将髋部向前下方压下，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，做2遍。

7、髂胫束拉伸

身体侧向器材做后交叉状，牵拉腿同侧手抓住杠杆/扶在墙上，支撑腿同侧手向对侧按压髋部，髂胫束有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，

常见的几种健身路径的种类

路过街头有很多的健身路径而我只是对它们略知一二，就对自己所了解的给大家介绍各各作用。

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

沧州锐健体育器材制造有限公司办公室地址位于全国闻名的石油化工基地和北方重要陆海交通枢纽沧州，沧州盐山县望树镇宋庄村，于2019年01月24日在盐山县工商行政管理局注册成立，注册资本为188万元人民币，公司成立以来发展迅速，业务不断发展壮大我公司主要经营篮球架、健身路径、乒乓球台、小区健身器材、室外健身器材、舞蹈器材、儿童游乐器材、田径器材、园林环卫设备、教学仪器、运动地板、人工草坪、塑胶硅PU场地、垃圾箱、场地围网围栏、管道支架、不锈钢管道、管件、防腐、泵管、机床附件、交通安全设施的销售、维修安装及售后服务;以及以上商品的进出口业务。我们有好的产品和专业的销售和技术团队，我公司属于沧州体育器材及配件厂黄页行业，如果您对我公司的产品服务有兴趣，期待您在线留言或者来电咨询;18732716999