

健身器材厂家、新国标路径价格

产品名称	健身器材厂家、新国标路径价格
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	1000.00/个
规格参数	品牌:锐健 材质:碳钢 产地:盐山
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

户外健身器材如何训练

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腘绳肌(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

锐健体育专业设计生产各类篮球架,小区健身路径,公园健身器材,新国标健身路径,体操器材,价格实惠,体育器材厂家产品畅销全国广受客户好评,健身路径询沧州锐健体育器材制造有限公司18732716999