

黄埔区室外健身器材谁家质量好？荣健体育

产品名称	黄埔区室外健身器材谁家质量好？荣健体育
公司名称	东莞市荣健公共设施工程有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市中堂镇东向村第二工业区
联系电话	13688967588

产品详情

荣健室外健身器材太极轮产品功能及注意事项

太极轮，顾名思义就是模仿中国太极拳动作的一种室外健身器材，这也是一种大受欢迎的一种室外健身器材，其主要功能是：锻炼上肢关节的灵活性、柔韧性，拽动手三阳及手三阴经络。增强消化系统及心脑功能，能更大力量的拽动手部经络。锻炼方法为：双脚成马步，双手虎口部握压转轮手柄，向相同或相反方向转动即可。注意：转动时匀速缓慢进行，用力不要太猛，禁止小孩攀爬，以免摔伤或夹伤。

荣健室外健身器材太极轮采用优质钢材，经冷拉加工成型并焊接，表面阿克苏粉末喷涂，可保十年不褪色，牢固耐用，安全可靠。

荣健室外健身器材漫步机的产品功能和锻炼注意事项

漫步机是一款模仿人散步的一种室外健身器材，因人站在踏板下，下面悬空，运动时有点类似人在太空散步，所以又叫太空漫步机。

荣健太空漫步机也是一种比较受欢迎的一种室外健身器材，大部份社区都装有这种器材，一个单独使用的叫单人漫步机，两位或三位连结在一起的叫两人漫步机和三人漫步机。

漫步机的主要功能有：下肢运动，增进心肺功能，提高心脏血管耐力，特别适用于老年人。

漫步机的锻炼方法是：双手握把两腿分踏于两个踏板上，作自然交替摆动，进行漫步运动。

锻炼时注意事项：1、有脑晕患者谨慎使用；2、器械前后严禁站人；3、儿童使用时应有成人保护。

漫步机维护事项还是那几种：检查螺丝是否松动，检查踏板轴承是否顺畅，定期油漆维护。

荣健体育教你巧用室外健身器材之牵拉篇（三）

荣健体育在前两篇已经讲了五个利用室外健身器材进行放松肌肉的方法，这是我们公司的运动顾问多年来总结出来的经验，不知对大家有没有帮助。今天是《荣健体育教你巧用室外健身器材之牵拉篇》的最后一篇了，希望对大家有所帮助。

6 髂腰肌

身体侧对横杆，一条腿向前跨一大步做弓步，保持迈步腿的小腿垂直于地面，支撑腿（被牵拉侧）脚尖和身体方向一致，姿势稳定后将身体缓慢下压，当有牵拉感时保持15秒，然后换另一条腿。做两遍。

7 髂胫束（大腿外侧）

身体侧对器材，牵拉侧腿做后交叉步，牵拉腿同侧手抓住杆/墙，支撑腿侧手向对侧缓慢腿压髋部，当大腿外侧有牵拉感时保持15秒，然后换另一条腿。做两遍。

《荣健体育巧用室外健身器材之牵拉篇》到这儿就全讲完了，欢迎大家继续关注荣健体育，我们不只是生产室外健身器材，我们更是健康生活的倡导者。