

# 安装室外健身器材厂 沙头角街道室外健身器材 荣健终身维护

产品名称	安装室外健身器材厂 沙头角街道室外健身器材 荣健终身维护
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

### 千万不要光着膀子——荣健室外健身器材腰背按摩器注意事项

天气炎热的夏天，许多人喜欢光着膀子进行户外锻炼，这种习惯好吗？那么我们就以一种常见的室外健身器材来举例说说。荣健腰背按摩器是一种深受大众欢迎的室外健身器材，具有增强腰、腿部力量，按摩腰、背及中枢神经系统。缓解疲劳，活动经络等功能。对于长期坐班、开车等人士来说是一种相当合适的运动项目。

腰背按摩器使用方法是：紧靠按摩柱，双手握扶手，上下拉动按摩柱；双腿呈马步，背靠按摩柱，双手握扶手，身体左右运动。但切记使用过程速度不要过快，因为物体在摩擦过程中会产生热量，速度越快，产生的热量越高，高温容易烫伤皮肤，所发更别说光着膀子锻炼了

### 荣健体育教你巧用室外健身器材之牵拉篇（一）

很多跑友在进行剧烈的体育运动（如跑步、打篮球、踢足球、游泳等）之后都喜欢在室外随意拉一下其实，这样的随意牵拉并不能达到放松肌肉的目的！

荣健体育现教你一个有效又方便的牵拉方法以及专业的牵拉动作，那就是运用最常见的公共室外健身器材（也就是小区和公共绿地随处可见的健身路径）进行牵拉恢复。

#### 1 腓绳肌（大腿后群）

选择合适高度的单杠或横杆，面向横杆，将牵拉腿的脚跟放在横杆上，支撑腿脚尖和身体方向一致且呈伸直状态，双手放在牵拉腿膝盖上方以保持身体稳定，身体保持挺直缓慢压向前下方，当有牵拉感时保持15秒，然后换另一条腿。做两遍。

## 2内收肌（大腿内侧）

选择合适高度的单杠或横杆，身体侧对横杆，将牵拉腿的脚跟放在横杆上（脚尖和身体方向一致），保持胸背挺直，将身体向牵拉腿侧缓慢压下（切勿将臀部扭向一侧），当有牵拉感时保持15秒，然后换另一条腿。做两遍。

今天暂时讲这两条，欢迎大家继续关注，后面将有更多的运用室外健身器材进行运动后放松肌肉的专业内容。

## 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。