

# 惠州室外健身器材 室外健身器材大全 荣健体育

产品名称	惠州室外健身器材 室外健身器材大全 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

荣健体育资讯：血压高的人群适合使用的室外健身器材种类（二）

上一次荣健体育介绍了上肢牵引器这种适合于血压高的人群使用的室外健身器材，今天我们继续介绍剩下几种：

### 2、推揉器

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。

建议锻炼内容：相同或相反方向转动转轮20次×2组，活动时间约为5分钟。

### 3、太空漫步机

功能：提高人体有氧运动能力和身体的协调性、平衡能力。

方法：

（1）扶手太空漫步：手握扶手，脚踏踏板，两脚前后摆动。

（2）不扶杠太空漫步：两手不扶扶手，自然摆动，脚踏踏板，两脚前后摆动。建议锻炼内容：双腿缓慢摆动20次×2组，约5分钟。

注意事项：1.适用于10岁以上人员使用；2.摆杆摆动方向前后1米范围内禁止站人；3.请您在熟练掌握方法1后再进行方法2的练习；4.使用者体重不超过100公斤/人；5.摆动架摆动角度不大于与立柱所成45度角。  
限用人数：2人，1人/站位。

如果没有上面的这几种器材，荣健体育建议您可以采用类似的器械或动作代替，比如若没有漫步机的话，可用在室外健身器材周围慢跑或慢走5分钟来代替。

“体育社区健康生活”成卖点，阳江奥园公园一号楼盘购买荣健大量室外健身器材

在国家“房住不炒”的政策指引下，房地产公司越来越感到日子没有以前那么好过了，但阳江奥园公园一号楼盘却借势推出了“体育社区健康生活”的新概念，将目标客户群从炒房团身上转到了真正有住房需求的市民和周边村民的身上。真真正正的将心思花在居住环境的改造上。

该楼盘内绿化面积达到了60%以上，还特意改造出了一条体育训练大道，道路两旁及每栋楼的架空层均安置有荣健体育的室外健身器材，并且种类丰富，如有跑步机、漫步机、秋千等，适合于不同人群的人使用，真正让业主感受到了一出门就能锻炼的“健康生活”氛围。

小区内设有好几个儿童游乐区，里面的儿童滑梯、摇摇乐等儿童游乐设施也全部由荣健体育提供。如此尽心尽力的改善居住环境，该楼盘自然受到了广大市民的喜爱，据售楼部负责人介绍，该楼盘已经封顶的八栋楼已经全部售完。目前还有4栋正在建设之中。

### 荣健体育科学使用室外健身器材时千万不要做这些事（三）

一定要看，千万别让锻炼身体成了损害身体，荣健体育科学系列报道，使用室外健身器材时千万不要做这些事

5、不要吸烟：运动后吸烟，吸入肺内的空气混入大量的烟雾，一方面除减少含氧量，不利还清“氧债”，难以消除肌体疲劳，另一方面当人体吸入这样带雾空气，将影响人体肺泡内的气体交换，导致人体在运动后因供氧不足而出现胸闷、气喘、呼吸困难、头晕乏力等。

6、不要“省略”放松整理活动：实践表明，放松性的整理活动不仅可使运动者的大脑皮层兴奋性及较快的心跳、呼吸频率，通过适宜的放松徒手操、步行、放松按摩、呼吸节律放松操等恢复到运动前的安静状态，而且，还有助于恢复肌肉的疲劳感，减轻酸胀不适，并可避免运动健身后头晕、乏力、恶心、呕吐、眼花等不良现象。所以，每一次健身后要充分做好放松整理运动，以利于身体的恢复和健身效果的提高。

提醒您除了以上六点不要以外，请注意小孩子使用室外健身器材时，一定要有大人陪同，特别是六岁以下儿童。

荣健体育科学系列报道《使用室外健身器材时千万不要做这些事》就讲到这里，希望你有所帮助。