

## 韶关室外健身器材 荣健体育质量好 室外健身器材图片

产品名称	韶关室外健身器材 荣健体育质量好 室外健身器材图片
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。

### 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。

### 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。