

# 室外健身器材价格 红枚体育 芦淞区健身器材

产品名称	室外健身器材价格 红枚体育 芦淞区健身器材
公司名称	株洲红枚体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖南省株洲市芦淞区枫溪大道燎原村
联系电话	15307411218 15307411218

## 产品详情

公司主营: 硅pu球场、塑胶球场，环氧地坪，塑胶跑道，球场围网，人造草皮，PVC地板，悬浮地板、E PDM颗粒，篮球架，乒乓球台，儿童组合滑梯，灯柱，室外健身器材，旗杆，网球柱，体育器材，健身器材，幼儿娱乐设施等，均厂价直销，工程包工包料，一条龙为您服务。

科学打造适合不同需求使用者的户外健身路径户外健身路径器材在社会生活中不断得到普及，早已遍布公园、学校、广场、小区，这与人们对于运动的需求是不可分割的，然而并不是每件户外健身器材都能适用于每一个人，室内健身器材，那么应对不同场地的需求，如何选择合适的户外健身器材呢？我们可以科学的根据年龄、身体状况、生活行为来做一个笼统的划分。青少年处于成长阶段，运动量相对较大，为了增强肌肉的同时，要注重科学性的锻炼身体。适宜选择力量训练器材，如腹肌板、俯卧撑架、综合训练器等。

### 腹肌板

功能：作用于腹直肌，腹外斜肌。

使用方法：练习者仰卧在器械上，脚钩牢横杆，双手交叉放在脑后保护头部，腹肌用力收缩使身体抬起，还原时腹肌继续用力缓慢躺下，芦淞区健身器材，重复动作。

注意事项：1.适合中青年人群；2.使用时开始动作不要过猛过快。

### 腰背训练器

功能：锻炼腰、背部肌肉及神经系统。

使用方法：双手握住扶手，将腰背等部位靠紧按摩装置，左、右、上、下摩动。

注意事项：1.适合中老年人群；2.使用时开始动作不要过猛过快。

初秋季虽然温度适宜，不过大多数的健身器材旁都没有遮挡物，在太阳下锻炼容易中暑，大家还是悠着点来，再加上高温天气也即将到达，外出锻炼注意防中暑。

## 太极推手架

功能：提高活动能力，按压手掌的穴位有作用。

使用方法：面对太极推手架这种室外健身器材任意一个转盘站立，双腿叉开呈马步，上身自然挺起，小腹微收，双手平展展开后压紧转盘凸台面，然后向相同或相反方向转动即可。

## 单杠

功能：增强全身主要肌群的肌肉力量，提高人体的协调能力。

使用方法：双手紧握单杠，掌心向外（即掌心朝向身体外侧）。身体悬空的时候膝关节保持微微弯曲的状态，踝关节相互交叉。保持头部居中且与脊椎成一条直线。双手间的距离保持与肩同宽。吊完单杠：切忌直接跳下，以免重力由脚跟压迫到脊椎，而使脊椎受伤。

公司主营: 硅pu球场，塑胶球场，环氧地坪，塑胶跑道，球场围网，人造草皮，室外健身器材价格，PVC地板，篮球架，乒乓球台，桌球台，组合滑梯，灯柱，旗杆，网球柱，体育器材，健身路径，幼儿游乐设施等，均厂价直销，全程一条龙为您服务。

1、户外健身器材的使用在早上锻炼，第二天晚上穿衣服放好。当闹钟响起的时候，你可以直接跳没有寻找衣服和鞋子。 2，设置两个闹钟，一个在房间里的床边的地方，这样您就可以防止懒惰。

3，找到合作伙伴。与合作伙伴通常使用器材锻炼很有趣，所以为什么不把这个给你使用健身锻炼计划吗？当你想偷懒或者放弃你的伴侣会提醒你坚持你。下午或晚上使用器材，运动，确定使用，锻炼时间和坚持下去。不要让其他干扰放弃器材的使用。尽量安排在周日晚上的时间。如果你有任何轻微的调整，你当然可以不影响你的目标。

4，如果你使用户外健身器材，运动要注意安全。夏季预防中暑和脱水。喝大量的水。

室外健身器材价格-红枚体育(在线咨询)-芦淞区健身器材由株洲红枚体育器材有限公司提供。株洲红枚体育器材有限公司（www.zzhmt.com）为客户提供“体育设施工程施工,体育器材销售安装”等业务，公司拥有“双鱼,金陵,优冠”等品牌。专注于其它等行业，在湖南 株洲 有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：罗功书。