

室外健身设备安装 红枚体育 室外健身设备

产品名称	室外健身设备安装 红枚体育 室外健身设备
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

健身器材、户外健身路径室外健身设备

如何巧用室外健身器材锻炼力量

1、坐蹬器蹬腿

首先保持上身挺直，硅PU球场地面品牌，双腿屈曲呈90°。放于脚踏上，快速蹬出，室外健身设备批发，然后缓慢回归初始位置。需要注意的是在动作末端不要将膝关节锁住。

此动作可以有效的锻炼大腿前侧力量。每组15次，做3组。

2、坐蹬器单腿蹬腿

这是双腿蹬伸的进阶动作，由于变成单腿蹬伸，所以负荷立马增加。首先身体挺直，将一只腿微微抬离地面（全程处于悬空状态），另一只腿屈曲90°放在脚踏上并蹬出去（到顶点时膝关节勿完全打直），肇庆球场地面，缓慢回归初始位置（离心动作）。

每组每侧16次，做2组。此动作应当专注离心过程，是很棒的膝关节康复训练动作。

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，室外健身设备，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。

如何做各球类的保养

- 1、充气工具应选用随球赠送的专用气针
- 2、每种球都要充到其规定的气压
- 3、注意根据不同的场地选择不同材质系列的球，可延长寿命
- 4、使用完毕后要清洁球的表面，真皮球请勿用湿布擦拭，要存放在阴凉干燥的地方
- 5、球体不要接触尖锐的物体，以免被刺破漏气

篮球架的使用寿命，在许多运动中篮球这项运动是比较受大家欢迎的，所以篮球架的磨损比较快，一般在使用2年后会有一些的损伤，如油漆褪色、生锈、松动螺丝、篮球板损坏等。鉴于这些情况，如何修复和改造的篮球架？首先是篮球架涂料褪色的问题。涂料褪色的效果，篮球架的外观，然后需要我们使用纸板将被包裹了一个篮球板，控制生锈和油漆脏球板，然后用钢球将仔细打磨掉，然后用纱布的东西将生锈的灰尘擦拭干净。通过喷涂机重新喷涂底漆。接下来是螺丝松动的问题。打篮球时要拧紧或更换螺钉，建议使用螺丝上的防松螺母，不易松动。如果是篮球板损坏，应该马上更换篮球架。因为现在大部分篮球板的使用都是钢化玻璃，所以篮球架一般也不错，除非你用硬物打，一般都不是问题。

健身器材

一是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。

二是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，新余健身器材，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，室外健身设备价格，尤其不要用力过猛。

三是有氧器材。何志坚博士说，有的老年人在太空漫步机上加大步幅，跨度达到160度到180度，室外健身设备安装，把太空漫步机当成“动态劈腿器”，这是相当危险的。因为可能会导致髌关节韧带松弛，易引发脱臼。建议老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

四是力量器材。（1）单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽的努力。可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。（2）原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

江西特冠体育为您特冠专业服务

室外健身设备安装-红枚体育(在线咨询)-室外健身设备由株洲红枚体育器材有限公司提供。室外健身设备安装-红枚体育(在线咨询)-室外健身设备是株洲红枚体育器材有限公司（www.zzhmty.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：罗功书。