

小区公园广场室外庭院健身器材,户外健身路径,太极轮

产品名称	小区公园广场室外庭院健身器材,户外健身路径,太极轮
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC252 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

小区公园健身器材划船运动在茂名社区多个健身器材能实现，这项简单的运动无非就是让锻炼者出出汗，出汗的重要性有两点：1.关节活动度增加2.提高肌肉温度、弹性。具体有哪些器材，动作要领是什么，篮球架厂家接下来一一揭晓。

- 1.顺向划船：可使用结构单一的社区健身器材划船器实现，使用时可根据动作的熟练程度，匀速加快速度，一举达到大和谐。
- 2.逆向划船：可通过社区均可用的低位单杠，动作要领：1.拉起身体时需要杆子触胸2.拉不起来就把腿弯起来，总之就是想尽办法拉起来。
- 3.小区公园健身器材牵引划船：就可用老年人常用的上肢牵引器，做引体向上动作，难度系数较大。

对于很多人来说，身边的社区健身路径已经越来越多融入了自己的生活，这些城乡社区、街道到处可见的健身路径，不但装扮美化了我们的家园，也在真真切切地改变着我们的生活习惯、身体状态。

小区公园健身器材随着社会建设越来越好，人民生活水平不断提高，公园化管理越来越完善，户外健身器材也越来越多，年前在北海人民公园安装给力户外健身器材成运动打卡热点，那么健身器材使用时要注意什么呢，今天给力体育就介绍一下坐蹬训练器，也叫坐蹬器，在小区，体育广场，公园和校园内可以看到。

使用方法：坐在垫板上，背部紧靠垫背，两脚抬起蹬于器材前方踏板处，双手自然放置在两个膝盖上，两脚用力使双腿屈伸并循环往复进行双腿屈伸练习。

小区公园健身器材健身功效：增强腿部肌肉及下肢的运动能力，提高膝，踝关节的稳定性。

注意事项：

1、使用坐蹬器锻炼前，应该充分活动踝、膝、髋关节，使用这款健身器材锻炼时腰背部要贴在坐靠上，双腿蹬直时上体保持正直，目视前方，依靠双腿的力量蹬离座椅。