

山东烟台,广场小区健身路径,户外小区公园广场器材,工厂

产品名称	山东烟台,广场小区健身路径,户外小区公园广场器材,工厂
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	380.00/建
规格参数	型号:DC362 产地:河北 尺寸:国标
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

1、相比于健身房中的太空漫步机，社区里的太空漫步机简单实用，但阻力十分轻，锻炼时摆动幅度不宜过大，因为幅度过大容易拉伤大腿肌肉，还可能因为控制不好平衡而摔下来。正确的做法是以正常较大步幅行走的幅度为限，摆腿的幅度为45度左右，频率为每次3-4秒。广场小区健身路径

2、不要两腿同时前后摆动，很容易使身体失去重心。此外，脊柱有疾患、患有创伤性关节炎的人群不宜使用此器械锻炼。

3、不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。广场小区健身路径

增腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。较大幅度转腰活户外小区公园广场器材工厂动能使腰部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，腰固肾作用。适用于腰部活动障碍、体弱肾虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。

使用方法：双手握紧手柄，双脚平衡站在圆形踏板上，腰部发力带动下肢左右扭转。

广场小区健身路径太极轮盘是以太极拳的练习方法—太极推手作为基本锻炼形式的健身器材。太极推手是太极拳中双人徒手对抗练习的健身方法，两人面对面，手臂相搭，运用棚、捋、挤按等手法，按定程序相互推挽，是一种刚柔相济、彼此制约、掌握平衡、别具一格的对抗锻炼方式。太极揉推器的基本结构包括支架和转盘。转盘成对安装，转盘以斜向约60°角安装，以配合推手动作的完成。

锻炼方法：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动转轮，转动时注意匀速缓慢进行，用力不要过猛。户外小区公园广场器材

锻炼度：根据锻炼者自己的体力情况酌情运动3-10分钟。

主要功能：能增肩、肘、腕、胯、膝等关节部位的活动能力。

(1) 原地滑步：

预备姿势：两脚并立，两臂自然下垂。

动作过程：左脚提踵，身体重心落在前脚掌上，在左脚压脚跟后右脚伸直向后滑行一足之距，接着脚尖离

地后，屈腿向前移行至原位，右脚提踵，同时右脚呀脚跟，接着完成右脚为支撑脚、左脚向后滑行的动作

。两脚交替进行原地滑步。

练习提示：原地滑步的结合单臂，双臂向前波浪和上下波浪等进行练习。平时应该加徒步或负重提踵训练，以提搦踝关节及脚趾的力量。

(4) 横滑步：

1. 压脚跟横滑步

预备姿势：两足左右开立，脚尖超前，相距一足。

动作过程：脚尖朝左，提踵同时足跟靠拢右脚跟处，当左脚压脚跟时，右脚伸直，脚掌向右平滑一步

练习提示：向左、右横滑的次数可根据动作的需要随意滑行。

4. 转身横滑步

预备动作：同上

动作过程：左脚提踵同时使足尖超左，当左脚脚跟向右脚阻弓靠拢时，左脚压脚跟，右腿伸直向左横滑

步。此时左脚跟触地，右脚提踵，左脚伸直转动至右脚尖旁，身体向右后方转体180度，接着右脚跟触地，左脚提踵，右腿伸直向右横滑一步。用此法反复完成动作。

练习提示：动作关键是压脚跟同时另一腿作滑行动作。

详细讲解滑步空步是一种视觉幻象效果，需要多加练习。下面是我能找到的太空步的练习精要，何不试试呢？

步骤1：找一双较紧的平底鞋，刚开始你可以先使用软底鞋。

步骤2：确保你用来练习的地板不会太粗糙，尽量找一块光滑的地。

步骤3：两脚并拢站立，左脚稍微比右脚靠前一些(右脚趾的前端与左脚趾的中部应该在同一线)。

广场小区健身路径步骤4：然后抬起右脚后跟，使你看起来象正在走路一样用右脚前部站立，左脚保持原位(注意不要移动)。

步骤5：当你把右脚跟放下时，把重心移到右脚，缓慢向后拖动左脚，使左脚趾与右脚跟平齐。