

深圳健身器材工厂，盐田区公园的健身器材

| | |
|------|---------------------------------------|
| 产品名称 | 深圳健身器材工厂，盐田区公园的健身器材 |
| 公司名称 | 深圳市小童马游乐设备有限公司 |
| 价格 | 1299.00/套 |
| 规格参数 | 品牌:小童马 型号:XTM-JS05A 产地:广东省深圳市 |
| 公司地址 | 福田区沙头街道天安社区泰然五路10号天安数码城天吉大厦三层3C1-304E |
| 联系电话 | 18218807566 |

产品详情

常见健身器材训练的针对性

一、跑步机

锻炼部位：小腿、膝关节、足关节及韧带

使用方法：双腿前后站立于跑步带上，手扶握把或者离开握把，用脚启动跑步带，移动双腿，开始跑步运动。

二、坐姿推胸机

锻炼部位：胸部、手臂后侧、肩部前侧

使用方法：调节座椅高度，让两侧握把的高度与胸部下沿齐平。挺胸，双肩向后夹紧，贴紧靠背，保持这个姿势推出握把。呼气推出，吸气还原。

三、坐姿下拉器械

锻炼部位：背部中下侧、肩胛骨外侧偏下、大臂前侧

使用方法：调整坐姿，让握把位于头顶正上方。调节座椅前挡板高度，让它牢牢固定住双腿。抓紧握把，挺胸，先用肩部下沉的力量启动，再向下拉动握把。呼气下拉，吸气还原。

四、坐姿划船机

锻炼部位：上背部、两个肩胛骨之间、大臂前侧

锻炼方式：吸气挺胸，用胸部抵住前侧挡板。呼气拉动握把，呼气时应用腹部呼气，保持挺胸姿势。把握把拉到最大幅度时，保持 1-2 秒，感受背部肌肉的挤压感。

小区健身器材成为居民健康小帮手

每天早上，或者傍晚空闲的时候，相信大家都可以发下吗，住宅小区健身器材上总是满满的人，有的人来得晚了，也就不得不站在旁边看着排队等候轮到自已了，室外的着一些公共健身器材如此的受大家欢迎，也同时使得这些地方变得非常热闹。那么室外健身器材为什么会如此的受到大家的欢迎呢?其实是有以下几个原因：

很明显的，大家通过观察可以看到，在这些室外的健身器材上大多都是上了年纪的老人，因为老年人们此时多半都已经闲在家里，时间比较充裕，学校体育器材天梯云梯，而这些又是免费的健身，所以难免会吸引他们。

老年人群一般来说都是比较孤独的，因此才会有“空巢老人”这一说法，因为他的子女们多半不在身边，而他们也都已经到了退休的年纪，没有工作可以做，所以孤独感会非常的强烈。

室外健身器材就像是一个老年活动场所，小区健身器材室外天梯云梯，老人们一有时间就喜欢去这里，活动一下筋骨，锻炼一下身体，那里的伙伴很多，去了以后还可以认识新的老年朋友，以排解心里的孤单，非常的有意义。