

长沙休闲场所健身器材,国体NSCC健身器材,公园健身器材,

产品名称	长沙休闲场所健身器材,国体NSCC健身器材,公园健身器材,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	480.00/件
规格参数	型号:DC156 产地:河北 品牌:达创
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

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，腰固作用。长沙休闲场所健身器材,国体NSCC健身器材,公园健身器材,适用于腰部活动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。休闲场所健身器材使用方法：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。国体NSCC健身器材三人转腰器使用的注意点：分析得知，这类体育健身路径一般会出现以下隐患：老化问题。由于使用健身路径的人比较多，所以健身路径的老化、受损情况会经常发生，这就需要维护人员及时对我们的设备进行检查维修，不要等到设备出现问题了才想到维修问题，日常维护不仅可以延长设备的使用寿命，还可以保证产品的安性，从而保证锻炼人群的安。

1、悬垂脚举腿;2、悬垂屈腿触胸;3、依肋木倒立4、悬垂车轮跑(6次以上);5、悬垂侧摆脚(6次以上);6、扶肋木后倒下桥;7、扶肋木侧摆腿;8、扶肋木前后摆腿(10次以上);9、扶肋木分腿转髋跳(10次以上);。把杆是采用水曲柳木加工而成。水曲柳具有弹性、韧性好，耐磨，耐湿等特点。纹理直，花纹美丽，有光泽，硬度较大。休闲场所健身器材水曲柳加工性能良好，适合干燥气候，且老化极轻微，性能变化小。就其物理性能而言，与其重量想对，水曲具有极良好的总体度性能，良好的抗震力和蒸汽弯曲程度。水曲柳在各种家具、乐器、体育、车船、机械及特种建筑材料等制作领域中得到了广泛的应用，使用把杆练习时，应注意扶把的力度要小，姿态要自然优美。与把杆的距离应以自己感到舒适且不妨碍动作为准。当面与把杆站立时，两臂微屈，肘部弯曲国体NSCC健身器材90度，与把杆保持平行，身体与把杆的距离在一尺左右。手腕与肘自然下垂轻搭在把杆上。单手扶把时，垂肩，阔背，手臂向前45°轻搭在把杆上，太过于往前或靠后，容易导致前提或后靠，影响训练效果。长沙休闲场所健身器材,国体NSCC健身器材,公园健身器材,把杆太容易造成端肩、紧张，太低容易失去，使动作得不到完整的发挥。通常情况下都是以自己腰部为宜。

三人转腰器安装问题，我们见到的设备都是直接安装在水泥地上的，但是有一些设备是要安装在特定的塑胶地毯上的，不严格按照安装要求进行安装然会产生一系列的安隐患问题。标示不明显。长沙休闲场所健身器材,国体NSCC健身器材,公园健身器材,设备的使用说明不明显，有的设备甚至连使用说明都没有，这样不利于居民的正确使用，误用健身路径也会对身体产生不利的影响。4.三人转腰器卫生问题，设

备的维护人员要定期对其进行消毒。休闲场所健身器材 三人转腰器能够增腰腹部力量，活动背部的肌肉、关节和韧带，从中医上来说，较大幅度的转腰活动能通经活络、促进气血畅通、腰固。锻炼时，站在扭腰器上，双脚约与肩宽，双手握住扶手，上体略向前保持平稳。收缩腰腹部肌肉，通过双手固定上身产生的对抗力，使得下肢左右转动。上身在转腰时应该始终保持正直，小腹部也要尽可能绷紧。国体NSCC健身器材扭腰器运动属于肌耐力练习，偏向于有氧和柔韧性训练，应采用较低度，每周锻炼57次，每次34组，每组2030次。