

# 公园健身器材 室外健身器材 老年人健身器材 新国标健身器材

产品名称	公园健身器材 室外健身器材 老年人健身器材 新国标健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	480.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC158 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

依照不同的锻炼形式，太空漫步器又分为单练下肢的太空漫步器和上下肢并练的太空漫步器两种。前者的悬臂上端通过固定轴承与斜型支撑相连，下端与脚踏板相连，运动时脚踏板以悬臂上端连接点为轴心做圆周运动。上下肢并练的太空漫步器则各有两根悬臂和踏板相连接，悬臂同时又与把杆相连，运动时把杆随着踏板的前后运动做相向运动，运动时脚踏板的轨迹接行。

连接悬臂的轴承是太空漫步器的核心部件，此部件必须坚固且转动灵活，它是安的保证，又是活动自如的关键。

坐蹬器又叫蹬力器,是一种常见的室外健身器材,由于它结构简单,结实,使用方便,而且老少皆宜,所以一般都能在小区公园健身器材安装广场上看到,但是您知道这种室外健身器材的正确使用方法吗?知道这种室外健身器材的有哪些注意事项吗?下面由小编为大家一一讲述。坐蹬器主要是用于锻炼腿部肌肉,对于关节酸痛,屈伸功能障碍等有康复作用。这种室外健身器材坐蹬器的科学使用方法为：坐在器材的座位上,背部靠紧靠背,双手握住手柄,缓慢用力向下拉,然后缓慢还原重复使用,注意锻炼时的节奏,既不能过快,也不能过慢。使用这种室外健身器材时一定要注意,不能站在座位上进行运动,不要把手指放在前面,以防夹到手指。

太极轮，是经常建设在小区内的健身器材。根据太极原理，通过肩肘髌膝等关节活动贯通血脉，活动筋骨，增强相关肌肉的柔韧性。增强肩带肌群力量，改善肩关节、肘关节、腕关节柔韧性与灵活性，提高心肺功能。对肩周炎、冻结肩、肩肘关节功能性障碍与陈旧性损伤康复效果显著。

椭圆机又叫太空漫步机，作为一种用于心肺功能锻炼效果很好的器械，它受到不少使用者和业人士的喜爱。椭圆机的斜坡设计、阻力抵抗调节功能、编排好的运动模式以及能对下肢某组织肌肉进行锻炼的能力让它成为业健身房和家庭起居室里常见的运动器械。尽管不同类型的椭圆机其质量和运动舒适程度存

在一定的差别，但这种机器毫无疑问是锻炼者进行心肺功能锻炼的有力。

椭圆机大的点就是人体运用它锻炼时膝关节是不存在着力点的。采用椭圆机锻炼，不仅能预防、降低、缓解、肩周炎及上背部的疼痛，而且避免了跑步时所产生的冲击力，更好地保护了关节，从而具备更好的安系数。椭圆机能锻炼和坐骨神经的调节，增强腰部肌肉的耐力和力量，针对臀部、大腿、侧腰及小腹部的，达到塑身的效果。

三人扭腰器这类小区健身器材主要能增强腰部，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，强腰固作用，适用于腰部活动障碍，体弱虚，腰肌劳损及周身疲乏等症。

增强腰部、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，强腰固作用。适用于腰部活动障碍、体弱虚、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。

三人转腰器能够增强腰腹部力量，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、强腰固。那么

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。扭腰器运动属于肌耐力练习，偏向于有氧和柔韧性训练，应采用较低强度，每周锻炼57次，每次34组，每组2030次。

这个器械容易上手，但如果锻炼不当，会造成腰部肌肉韧带扭伤，甚至导致腰椎间盘突出。所以，在锻炼时，应别注意强调大幅度、慢速度地扭腰，严禁快速地携带惯性的扭动。此外，如果在运动中发生腹痛，可以放慢节奏或降低幅度，症状严重的应停止运动

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。