

NSCC认证健身器材 体育场健身器材 NSCC健身器材 公共场所健身器材 国体认证健身器材 老年人健身器材

产品名称	NSCC认证健身器材 体育场健身器材 NSCC健身器材 公共场所健身器材 国体认证健身器材 老年人健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	750.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-158 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

在锻炼器械中，有的器械适合室内，有的器械适合室外，而且有些器械是常见的，比如单杠，而单杠的用处是有不少的，同时有很多动作要用到单杠，比如引体向上，当然使用单杠是有讲究的。那么，男人经常拉单杠有什么好处呢?下面就一起来了解一下拉单杠的好处吧。

1. 减肥瘦身

用单杠做各种时，能够起到消耗身体热量，燃烧体内多余脂肪的作用，从而达到减肥瘦身的效果。不过这个对于体重超常的人群效果比较好。

2. 增强臂力

单杠锻炼过程中，双手需要握住单杠作为支撑，会承受一部分的身体重量，经常锻炼的话，能够增强手臂力量。

3. 增强肺活量

练单杠能够起到增强心肺功能，加强肺活量的作用。还能促进身体的血液循环，加速体内的新陈代谢。经常练单杠对于心肺呼吸系统是有好处的。

4. 利于脊柱健康

经常吊单杠对脊柱健康是有好处的，能强化日渐松散的肌力，对于像经常腰酸背痛、脊柱侧弯、椎间盘突出、驼背、含胸等情况有改善作用。

5. 锻炼肌肉

练单杠的过程中，能够对手臂、肩部，腹部等部位的肌肉能起到很好的锻炼作用。比如利用单杠做引体向上时，能够锻炼到人体的背部肌肉、肩部肌肉及上臂肌肉和胸肌等。

6. 帮助长高

使用单杠练引体向上的时候，身体是呈自然下垂姿势的，能使得人体腰部及背部的肌肉放松，拉力对抗自身重力的过程能够促进骨骼的缓慢生长，对于帮助长高是有好处的。

在户外运动时应怎么做以防止受伤?

1.请勿在户外健身器材上使用过多的健身器材。这是因为如果过量服用会扭伤，一个好的解决方案是选择适合您的运动。如果您是曾经参加体育锻炼的人，那么一般来说，脉搏不应超过110次/分钟，大不应超过120次/分钟。

2.在运动前热身10-15分钟，一定要为比赛做准备。如果户外健身设备直接开始锻炼，则在开始锻炼之前进行锻炼以防止颈部，扭曲和神经损伤是不好的。

3, 掌握锻炼时间，适合老年人朋友锻炼户外健身器材的好时机，每次约40分钟。温馨提醒，如果老年人患有骨质疏松症，会损伤腰椎。

温馨的建议，公园和广场上的设备，好有业的维护团队进行日常管理;可以考虑将社区健身器材纳入物业管理范围。

现在提倡一个叫做“民健身”的词汇，这确实是一个值得做的事情，身体健康非常重要。有人说，我没有时间去健身房，我没有钱，那么我告诉你，只要你想运动，就可以做得到。如今，每个公园或广场都会安装一些健身器材。，我将教您如何使用公园健身器材进行正确的锻炼。