长沙室内健身器材定制给您好的建议「多图」

产品名称	长沙室内健身器材定制给您好的建议「多图」
公司名称	株洲红枚体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖南省株洲市芦淞区枫溪大道燎原村
联系电话	15307411218 15307411218

产品详情

株洲红枚体育有限公司位于湖南省株洲市芦淞区枫溪大道211省道，320、1815国道相邻，交通十分便利。

公司主营:硅pu球场、丙烯酸球场、环氧地坪、塑胶跑道、球场围网、人造草皮、PVC地板、篮球架、乒乓球台、儿童组合滑梯、灯柱、株洲硅pu、旗杆、网球柱、体育器材、健身器材、乒乓球台、幼儿娱乐设施等。

户外健身路径体力训练：

1、每周至少进行150分钟中高强度的有氧运动和两次肌肉力量练习。

2、配合一些拉伸及灵活性练习以提高平衡能力。

3、可以依据时间安排利用零碎的时间完成。

4、从你可以接受的强度开始，循序渐进；即使是5分钟的步行也有助益。

5、任何体力活动的方式都可以选择，例如遛狗、家务、太极、瑜伽等。

一、腹肌训练器：增强腰腹肌的力量，消耗腹部多余脂肪，可辅助锻炼大腿肌肉

1）半幅仰卧起坐。坐于床面上，将双腘窝放在上面的圆管上，脚勾住下面的圆管，而后放松躺好。双手轻置耳侧或抱于胸前，有节奏的进行半幅仰卧起坐，即大致上身抬起至30~45度即可。

2）静力性练习。将双腘窝放在上面的圆管上，脚勾住下面的圆管，双手轻置耳侧，坐于床面上，而后身

体慢慢向后躺，注意应保持背部的挺直。躺至腹肌感觉紧张或微微颤抖时保持住，直至在坚持不住时可恢复坐位。

公司主营: 硅pu球场 ，塑胶球场，环氧地坪，塑胶跑道，球场围网，人造草皮，PVC地板，篮球架，乒乓球台，桌球台，组合滑梯，灯柱，旗杆，网球柱，体育器材，健身路径，幼儿游乐设施等，均厂价直销，全程一条龙为您服务。

首先，要定期对户外器材进行清洁和保养。户外健身器材都是放置在户外，长期的日晒和雨淋，使得器材的表面难免会堆积下一些尘土或污垢，甚至发生氧化生锈。因此对其进行定期的清洁和维护是十分必要的。此外，健身器材每天都会有很多的人使用，因此对其进行必要的消毒也是十分重要的。 其次，户外健身器材的表面一般都会有一些油漆，但是长期放置在户外经受风吹日晒，其表面的油漆层就会很容易出现脱落等现象，此时就需要对其进行及时的检修和维护。如果油漆层脱落而又长时间不进行检修就会严重影响户外健身器材的使用寿命，室内健身器材定制，因此在户外健身器材的使用过程中要及时地对其进行检修和维护。 再次，在户外健身器材上会存在较多的螺丝和部件结合部位，长时间的使用会使得这些螺丝产生一定的松动，此时一定要及时的对其进行修整，以免出现任何意外伤害。

株洲红枚体育有限公司位于湖南省株洲市芦淞区枫溪大道211省道
，320、1815国道相邻，交通十分便利。

公司主营: 硅pu球场、环氧地坪、塑胶跑道、球场围网、人造草皮、PVC地板、篮球架、乒乓球台、儿童组合滑梯、灯柱、株洲硅pu、旗杆、网球柱、体育器材、健身器材、 乒乓球台、幼儿娱乐设施等。

肩颈炎人群“ 健身路径 ”锻炼方法

这是中老年人群中较为常见的病症，而随着电脑、手机等现代科技产品的普及，患者越来越低龄化。健身路径的锻炼可使粘连在一起的肩关节、肌肉、韧带得以松弛，能改善患者的血液循环，加速局部渗出物的吸收，起到舒经、缓解疼痛、加速康复的功效。如锻炼者可以选择漫步机、上肢牵引器、推手器、臂力训练器等器械进行锻炼。

肥胖人群“ 健身路径 ”锻炼方法

随着现代人生活方式的变化，肥胖人群越来越多，据全国国民体质监测报告，自2000年以来，我国成年人超重和肥胖持续增长。肥胖会对健康产生不良的影响，如肥胖会并发血压高、还血糖高、血管疾病等，严重影响我们的生活质量。肥胖人群“ 健身路径 ”锻炼，可达到消耗多余脂肪，重塑健美体型的目的。如我们可以选择室外跑步机、俯卧撑架、蹬力器、仰卧起坐平台、云梯等器械进行组合锻炼。若没有跑步机，可在“ 健身路径 ”周围跑步，若没有俯卧撑架，可在地面进行俯卧撑练习。

长沙室内健身器材定制给您好的建议「多图」由株洲红枚体育器材有限公司提供。行路致远，砥砺前行。株洲红枚体育器材有限公司（www.zzhmty.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，与您一起飞跃，共同成功!