

# 伊春新农村健身器材,公园健身器材,体育健身器材厂家,

产品名称	伊春新农村健身器材,公园健身器材,体育健身器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	400.00/件
规格参数	品牌:达创 地址:河北 型号:DC-009
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

新农村健身器材社区健身器材厂教您如何使用牵引器、扭腰器

社区健身器材在现在越来越多的小区受到欢迎,想常见的牵引器、扭腰器等,下面我们就请社区健身器材厂的人员介绍一下吧:

上肢牵引器的作用类似于到接受牵引,对拉伸肌肉、预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人不要进行这项运动,要测试自己手力如何,可以能否做引体向上为标准,如果连一个引体向上都无法完成的老人,还是选择别的拉伸运动。此外很多老人喜欢用压腿器来锻炼自己的柔韧性,医生提醒,抬腿的幅度不要超过肩关节,否则容易拉伤髋关节的韧带和肌肉。公园健身器材

扭腰器旋转幅度莫超180度,要注意控制扭动的幅度,速度要慢,动作要轻柔,否则同样有拉伤腰肌的危险。医生建议,扭动的幅度不要超过180度,频率控制在3~4秒完成一次动作为宜。

户外健身器材厂的负责人教您如何用好坐姿下拉器

坐姿下拉器是常见的一类户外健身器材,据户外健身器材厂的主要负责人介绍,该坐姿下拉训练器主要是锻炼上肢、胸背、以及腹部力量。坐姿下拉训练器属于体型稍大的户外健身器材,那么这类户外健身器材要如何使用呢,需要注意哪些问题呢,下面我们就一起看看吧:新农村健身器材

据户外健身器材厂负责人介绍使用坐姿下拉器时坐在器械上,双手紧握手柄,用力将手臂向下拉,缓慢还原,重复动作使用。坐姿下拉训练器的使用能增上肢、及背部肌肉力量,发展身体协调性。使用坐姿下拉训练器应该注意保护自己,坐在这种户外健身器材上应该缓缓的往下拉动扶手,切忌用力过猛。使用完毕后应该在坐姿下拉训练器扶手归位手,慢慢移开身体。

社区健身器材厂介绍漫步机、牵引器的使用窍门

太空漫步机是社区健身器材，因为很多人认为漫步机这类社区健身器材容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。据社区健身器材厂介绍在使用太空漫步机时有很多地方还是需要注意的，因为它很容易拉伤腰肌。因此老年人在做“太空漫步”时摆腿的幅度为45度左右，频率为每次3~4秒。

上肢牵引器的作用类似于到接受牵引，对拉伸肌肉、预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人不要进行这项运动，要测试自己手力如何，可以把能否做引体向上作为标准，如果连一个引体向上都无法完成的老人，还是选择别的拉伸运动。伊春新农村健身器材,公园健身器材,体育健身器材厂,

## 户外健身器材

之一，单杠练也是有技巧的，如果不使用正确的练方式不仅达不到锻炼的目的，有时候还会适得其反的。下面就介绍一下常用到的一种户外健身器材的练方式

### 1.引体向上，凡是能用该类

完成一个以上的，应以练引体向上为主。按自己完成较大量为指标练一次，稍事休息后再练1~2次。如只能完成一个，则需反复多做，以6~10次为宜。

2.平梯移行是指在平梯上做移行，每次手向前移动一个横杠，两手交替行进。移行一个横梯长为一次，练4~5次。