

## 济宁12件优惠健身器材,公园健身器材,休闲场所健身器材,

产品名称	济宁12件优惠健身器材,公园健身器材,休闲场所健身器材,
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

12件优惠健身器材不扶杠太空漫步:不扶杠太空漫步是在扶杠锻炼的基础上,松开双手不扶着太空漫步机的扶手的运动,这需要很熟练太空漫步机的锻炼后才能进行。1、双手不扶太空漫步机扶手,两只脚分别踏在两个踏板上面,身体保持自然站立,抬头挺胸,目视前方,上身尽量保持停直。2、左腿膝关节保持伸直,以髋关节为轴心向前迈步,同时右腿也尽量的保持伸直,但是双腿不需要完伸直,可以略微的弯曲。3、摆腿幅度不大于45度,顺重力作用自然下行,至垂直线时转换成右腿前迈,左腿后抬,重复交替双腿动作。

摆臂太空漫步:使用太空漫步机进行摆臂太空漫步,不仅不扶扶手,而且还需要锻炼时配合摆臂运动,这需要比较的手脚协调能力和平衡能力才能进行。1、双脚踩在踏板上,挺胸抬头,眼睛目视前方,腰保持直立。2、双腿模拟行走,自然的交替进行前后摆动,摆动幅度不要超过45度。3、双臂自然的弯曲于身体两侧,随着双腿的运动而进行自然前后的摆臂运动。公园健身器材

注意事项:1、老年人在使用太空漫步机时,好不要尝试不扶扶手或摆臂锻炼,每次摆腿的幅度好在45度左右,频率保持在每次3-4秒为好。2、使用太空漫步机时,双腿的摆动幅度不宜过大,否则不仅容易使得大腿肌肉出现拉伤情况,还可能出现的意外。3、太空漫步机锻炼时,不要双腿同时前后摆动,那样会使得身体容易失去,从而从漫步机上摔下来。4、脊柱有疾患、患有创伤性关节炎的人群不宜使用太空漫步机锻炼;严重贫血、眩晕者、心脑血管患者也是禁忌使用太空漫步机。公园健身器材

上肢牵引器功能:主要锻炼上肢和肩背部肌肉,缓解肩周炎和腰椎间盘突出。上肢牵引器的缓慢牵拉动作能让肩周肌肉得到放松,对于老年人的肩周炎很有帮助,还可以起到预防腰椎间盘突出的作用。济宁12件优惠健身器材,公园健身器材,休闲场所健身器材,

禁忌:上肢力量不足者不能做。建议手力不足的老年人别进行这项运动。可以把能否做引体向上作为标准,如果连一个引体向上都做无法完成,好还是选择别的拉伸运动。

操作:方法一:肩周炎患者在锻炼时,站在牵引器的正下方,两臂向上伸直,两手分别抓握牵引器上的手

柄，健肢用力向下做牵引动作，利用滑轮改变力的方向，迫使患肢缓缓抬起，感觉到患肢十分紧张但不是疼痛的时候，停止两三秒钟，然后返回继续。一般，每周练习3次，每次练习2—3组，每组6—10次。

方法二：普通健身者站在牵引器的正下方，两臂向上伸直，两手分别抓握手柄，两臂互为阻力、互相对抗，垂直上下交替拉动。一般每周练习3—5次，每次练习2—3组，每组12—20次。

注意事项:使用此类健身器材开始时不可稳扎稳打，幅度要由小到大，有轻微疼痛属于正常，但感觉剧烈时则不宜再继续。还需要注意，单臂不可突然用力、撤力，以免另一手臂突然放松或用力过大造成的肌肉拉伤。此外，不可悬吊在牵引器上扭动腰部等部位，以免损坏设备或因脱手造成摔伤磕伤。12件优惠健身器材

蹬腿器功能：主要用于锻炼腰部和下肢的力量

禁忌：有关节者不宜使用蹬腿器。有的老人平时以为有膝关节痛，上下楼觉得腿脚无力等症状，以为用蹬腿器锻炼一下就可以增腿部力量。然而有以上症状的老人也可能患有髌骨软化症，本来髌关节的负重功能就不好，再用运动度较大的蹬腿器，很容易损伤伸膝肌群，反而加重原有症状。

操作:坐在训练器的座椅上，腰背部顶住靠背，双脚踏在踏板上，腿部发力将身体蹬离开来，等双腿即将完伸直时，再缓慢地返回到起始位置。需要注意的是，要用脚后跟蹬踏板来发力，而不要用前脚掌;到点时双腿不要完伸直，更不要弹动膝盖，否则容易损伤膝关节;另外应控制返回时的速度，不要太快，也不要让座椅“哐”地砸在立柱上。公园健身器材

建议每次热身后，先用这个器械锻炼腿部，每次练习2—3组，每组重复20—30次。这个器械可以与坐姿推胸器、坐姿推肩器、坐姿下拉器、腹肌板等器械结合在一起锻炼。