

长治国体认证健身器材,公共场所健身器材,室外健身器材,

产品名称	长治国体认证健身器材,公共场所健身器材,室外健身器材,
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

长治国体认证健身器材,公共场所健身器材,室外健身器材,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。公共场所健身器材

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。体认证健身器材

注意事项：整个动作过程要流畅、缓慢，膝盖不要内收或者外展，应该始终与脚趾二个指头保持在一条线上。下落到底的时候不要让重量片碰到一起，蹬直的时候膝盖不要完伸直。做动作的时候感觉整个力量是从自己的脚跟发出去的，而不是脚趾。身体训练时，使用坐姿蹬腿器可以有针对性地锻炼大腿及臀部肌肉。而且蹬腿的安全性是在所有腿部复合动作中是的，整个蹬腿过程要流畅、缓慢。做动作的时候感觉整个力量是从自己的脚跟发出去的，而不是脚趾。

健身机功能：增心肺功能，提上肢、腰部、腹部、腰部、背部肌肉力量和四肢协调能力，对四肢及腰背酸痛有康复作用。公共场所健身器材

禁忌：这项运动很适合那些经常伏案、颈肌、和腰肌都有劳损的人，但如果病情已经发展到椎间盘突出的话，千万不要使用这类器械，因为脊柱经不起健身机这一拉一扯的“折腾”。

操作:双手正握把,保持挺胸,两脚踏住脚蹬,双腿用力向下蹬脚蹬,同时双臂用力将把手拉向自己身体,使健骑器前轴和座垫绕主轴产生“折叠”,直至双肘伸直,并使身体尽可能伸展。然后腿、臂放松,在自重作用下,使健骑器材恢复到初始位置。通过反复地拉、蹬、放等循环动作来完成肢体运动,达到增心肺功能,活络身体关节,锻炼上肢、胸腹、腰背、臀、腿等部位肌肉的功能。

注意事项:在做健骑运动拉起时,身体和颈部应该尽可能地向后仰,这样才能较好地达到锻炼颈椎、胸椎,特别是腰椎活动的目的;放下时,身体则尽可能地做收腹运动,以达到锻炼腹部肌肉的目的。另外,使用时,要轻拉轻放,以避免可能造成的挤压伤害事故。公共场所健身器材

体认证健身器材划船器功能:主要锻炼手臂力量、背阔肌和动作协调能力,缓解腰背酸痛。禁忌:动作间不要出现停顿。划船器能让脊背在体前屈和体后伸的过程中大范围地活动,同时有效增脊柱各个关节的弹性和韧性,缓解腰背酸痛。但在练习时要注意动作的连贯性,每一个蹬伸动作间不要出现停顿,而且动作要到位,否则相关的肌肉无法得到锻炼。