

# 巢湖公园健身器械,室外健身器材,NSCC健身器材厂家,

产品名称	巢湖公园健身器械,室外健身器材,NSCC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

功能与操作:用户外健身器材腰背按摩器这类户外健身器材时由上到下进行摩擦、按压,则可畅通经络,促进局部血液循环,消除肌肉紧张、痉挛,解除疼痛。禁忌:无论如何按摩肩颈部位,都无法消除疼痛不适,说明这可能是因为关节错位,或颈椎间盘突出引起的上臂疼痛,应立即停止按摩。有疼痛、发麻等症者,应明确病因,并向医生咨询自己是否适合使用户外健身器材。

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:公园健身器械

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

太空漫步机是的社区健身器材,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。巢湖公园健身器械,室外健身器材,NSCC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

操作:入水阶段躯干：固定并维持於回桨阶段已完成前倾角度即可。上肢：肩部放松、手臂放松伸直。下肢：个人自觉舒适的屈膝角度，约为小腿(胫骨)与滑轨成垂直状即可。

拉桨阶段躯干：身体角度的展开是待下肢蹬腿快要完成时，才和上肢一起完成拉桨动作。上肢：拉桨初期手的支撑相当重要，虽然不是主要动力来源，但愈接近出水阶段，手才呈现弯曲和背肌的使用向後，二者合力则愈显得格外重要。下肢：腿给脚踏板的用力，是拉桨中先启动，也是重要的力量来源。故快速的使用大腿力量(股四头肌为重要)伸展膝关节的角度，将是决定每一桨的关键。