

公共场所健身器材 NSCC健身器材 休闲场所健身器材 NSCC认证健身器材

产品名称	公共场所健身器材 NSCC健身器材 休闲场所健身器材 NSCC认证健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC480 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

漫步机使用方法：双手握紧把手，两脚分开，在两个踏板上站稳，然后自然交替前后摆动，恰似平地漫步。功能：增强人体下肢肌肉力量，提高有氧运动能力。注意：不宜太快，心脑血管疾病患者和有平衡功能障碍的人遵医嘱。切勿摇摆幅度过大。很多中老年人喜欢双腿一起摇，这是很危险的，容易不稳，一旦失手摔下，先受伤的就是后脑。老年人在操作漫步机时，*适宜的摇摆幅度为45°左右，**频率为3-4秒/次。

腰背器使用方法：坐式：坐于座板上，腰部紧靠柱双手握扶手，上下拉动柱进行运动;立式：双腿呈马步，背靠两柱，双手握扶手，身体左右运动，滚柱随背部运动而运动。功能：两人可同时使用，主要锻炼腰，背部肌肉，缓解腰、背部疲劳。注意：1.手臂运动速度不要太快，以免拉伤肌肉。2.站姿时，双手应握紧扶手。3.使用前应对器材进行检查，确保器材完好;严禁在器材损坏情况下使用。4.未成年人**在成年人监护下使用。

坐姿胸肌训练器使用方法：背对器材而坐，双手紧握把、双臂内侧紧贴摆杆同时用力摆至胸前，缓慢还原。功能：增强人体臂、胸、背、腰部肌肉力量，改善心、肺功能。注意：1.根据自身体能状况适量锻炼。2.15岁以下儿童及不具备操作能力者应有人监护。3.器材四周1米范围内禁站他人。4.严禁攀爬、嬉戏。

背肌训练器使用方法：如图姿势或双手扶把站稳后向下用力弯腰。功能：锻炼背肌及腰腹柔韧灵活性。注意：1.运动中双脚**靠稳靠管，以免身体向前栽下。2.使用前应对器材进行检查、确保器材完好;严禁在器材损坏情况下使用。3.未成年人**在监护下使用!+

滚筒使用方法：双手紧握扶手，双脚踏于滚筒上，缓慢向前或向后转动滚筒。功能：锻炼腿部肌肉，促进下肢灵活性，增强心肺功能，提高自身平衡能力、协调能力。注意：1.运动过程中，双手应紧握扶手，以防摔下。2.开始运动时应缓慢进行，待适应后再逐渐加快。3.腿脚不灵便或心血管疾病、高血压患者应谨慎使用。4.使用前应对器材进行检查，确保器材完好;严禁在器材损坏情况下使用。

5.未成年人**在监护下使用!

揉推器使用方法：单手握住扶手，另一只手放在盘面上，单腿放在轮上，用手推动揉推盘的同时，用小腿往复滚动轮，也可单做腿部或手部运动。功能：活动腕、肘、肩、膝关节，并可舒筋活络，缓解肩、腿等部位疲劳。注意：严禁扳拗和坚硬物撞击圆盘、轮，谨防器械损坏。弹振压腿方法：单脚站立将另一腿伸直放于杠上，双手向前拉杠或脚尖，身体随之向前伸展，两腿交替锻炼。功能：拉伸腿部韧带、伸展腰部，消除下肢和腰部疲劳。

注意：1.患有的人士不宜使用。2.运动幅度应适宜，不宜过大，以免拉伤肌肉。