

山西小区健身器材有哪些？新生活加工定制现货销售

产品名称	山西小区健身器材有哪些？新生活加工定制现货销售
公司名称	山西新生活健身器材有限公司
价格	1.00/套
规格参数	品牌:新生活健身器材 型号:小区健身器材 地址:太原市新建路文源巷路西
公司地址	太原市新建路文源巷路西30号（三十七中斜对面）
联系电话	15534025602

产品详情

山西小区健身器材有哪些？新生活加工定制现货销售！常用的小区健身器材有十种分别是：跑步机，转腰器，健骑机，单人腹肌板，太空漫步机，太极推盘，单杠，肩关节康复器等？那么这些常用的小区健身器材你知道这么用呢？山西新生活健身器材卫您讲解他们的使用方法：

1、扭腰机

作用：锻炼腰腹力量及灵活性。

使用方法：双手握紧手柄，双脚平衡站在圆形踏板上，腰部发力带动下肢左右扭转。

注意事项：不可用力过大，扭腰时不要扭到底，注意腰背保持正直

2、蹬力训练器

作用：增强腰部、腿部肌肉力量。

使用方法：在座椅板上坐稳，双脚抬起蹬住踏板，腰背靠紧座椅靠板，上身挺直，双腿蹬动踏板，循环往复进行双腿屈伸练习。

注意事项：背要贴紧靠背，身体保持正直，蹬起时不能过猛，注意膝关节与脚尖保持相同方向。伸腿时用力过猛，容易磨损到膝关节和髌骨关节。对于软骨退化的老人来说，这样的运动方式会加速关节处的磨损。

3.太极揉推器

作用：锻炼肩、肘、腕、髌、膝等关节部位灵活性。

使用方法：选择太极揉推器任意一个转盘站立，双腿叉开呈马步，上身挺立，双手平展，压紧转盘凸台面，向相同或相反方向转动。

注意事项：旋转时动作不宜过快，缓慢匀速进行。如果肩部有伤痛，不宜进行锻炼。

4、太空漫步机

作用：锻炼腿、腰、腹部肌肉力量、下肢灵活性及心肺功能。

使用方法：抓紧扶手，脚踏在左右踏板上，两脚交替进行漫步式的前后摆动。以正常走路的步幅，进行中速运动。

注意事项：动作幅度不宜过大，双腿大幅前后劈开，容易引起损伤，另外避免双腿同时前后大幅悠荡，以免跌伤。太空漫步机其实很容易拉伤腰肌，特别是老年人，肌肉柔韧性差，如果双腿摆动的幅度过大、速度过快，就很容易拉伤脊柱周围的肌肉。

5、椭圆机

作用：上下肢配合的有氧运动，上下肢同时得到锻炼的同时，又减轻了膝关节所承受的压力，适合膝关节有伤病者使用。

使用方法：双手轻握器械上方的扶手；手随着脚依次向前进行蹬踩运动；等手脚的运动达到比较协调的程度后，再逐渐增加手的推力和拉力。

注意事项：注意身体要保持正直。运动时避免只有腿用力，而胳膊仅仅在腿的带动下起稳定作用，或干脆不扶扶手。

6、上肢牵引器

作用：能锻炼肩、手腕、手臂部肌肉，提高上肢灵活性，增强肩关节周围肌肉与韧带的柔韧性，对肩关节功能性障碍与陈旧性损伤有积极康复作用。但如果运动不当，会使原有的肩袖损伤加重。

使用方法：双手握住两个把手，双臂上下摆动做肢体牵引。

注意事项：建议手力不足的老年人别进行这项运动，臂力不够会造成打滑拉伤手臂肌肉，还容易造成摔伤。不可悬吊。

7、健骑机

作用：增强心肺功能，提高上肢、腰部、腹部、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。

使用方法：双手向后拉扶手、双脚向前蹬脚踏，同时将整个身体尽可能向后伸展，然后恢复到初始位置。

注意事项：适合经常伏案、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，不建议使用这类器械，运动不当会增加腰椎间盘突出症状。

山西小区健身器材价格的多少？

区健身器材价格从几百元到几万元的都有，具体要根据小区的预算进行选择!具体可以到新生活健身器材体验店进行体验而选择！所以在选购时还是应该慎重，我们从消费者的立场出发认为无论是购买大型健身器材还是小型健身器材，选择一个合适的购买场所是非常必要的。

山西小区健身器材有哪些？新生活加工定制现货销售！新生活高性价比专业健身器材，多种规格可选择，安全设计防止运动伤害！优质的运动产品，设计新颖，总有一款适合您！