

# 平顶山公园健身路径,nscC塑木健身器材,广场户外健身器材厂,

产品名称	平顶山公园健身路径,nscC塑木健身器材,广场户外健身器材厂,
公司名称	河北省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:DC-014 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

随着民健身的普及,让更多的公共场所都具备了社区健身器材。当然,健身的确重要,但也同样需要讲究方法。在如今的很多社区,总能看到一些色彩鲜亮的社区健身器材:太空漫步机、蹬力器、健骑机、转体扭腰器。每到清晨和黄昏,这些社区健身器材就成了老人和孩子们的健身伙伴。可是你真的会用社区健身器材吗?接下来小编就来跟大家讲一讲“健骑机”的几种使用方法。

- 1.伸展四肢 以自然姿势坐在座椅上,双手握紧手柄,抬头挺胸,两眼平视前方,双脚踏牢踏板,克服自身重量向下踏蹬,身体上移,同时双手向后拉,做双臂伸缩运动,达到踝关节、膝关节、肩关节和腕关节在同一时间内一起运动的目的。然后,腿、臂放松,在自重作用下,恢复到初始位置。公园健身路径
- 2.伸展躯干 以自然姿势坐在座椅上,双手握紧手柄,两眼平视前方,双脚踏住脚蹬,克服自身重量向下踏蹬,同时手向后拉,头向上顶,身体向后仰,挺胸、展髋,使身体纵向充分拉伸。然后将腿、臂放松,在自重作用下,恢复到初始位置。平顶山公园健身路径,nscC塑木健身器材,广场户外健身器材厂,
- 3.上身锻炼 以自然姿势坐在座椅上,双脚踏住脚蹬,双手正握把手,抬头挺胸。运动时,腿不用力,仅靠双臂的力量将把手拉向自己的身体,并尽可能地伸展身体,然后手臂放松,恢复到初始位置。
- 4.下肢练习 姿势同上,运动时双手不用力,仅扶住把手以保持平衡,双腿用力向下蹬脚蹬,使健骑机运动,直至双腿蹬直,以加大腿部的运动负荷。公园健身路径

这项运动适宜大部分人群,特别是中老年人、心肺功能较差者、上下肢力量较弱者、腰肌力量不者。重度高血压患者、严脑血管病患者、腰椎手术者、腰椎间盘突出症患者禁用。锻炼时,以自我感觉轻松愉快或者稍累微汗为准,练习一般以每分钟50次左右的速度进行,中老年人根据自己实际情况,每组练习50~100次,每天1组,每周3~5次。

健骑机锻炼可以使身大部分肌肉参与运动,提心肺功能和心血管耐力水平;增上肢、腰腹、肩背和下肢的

肌肉力量，尤其是股四头肌和肱二头肌的力量;提四肢配合、身协调的能力;对腕、肘、髋、膝、踝关节的屈伸功能障碍，及、腰背酸痛有良好的作用。练习要注意控制呼吸，向上时呼气，向下时吸气。另外，在向上拉起时，身体和颈部尽量向后仰，以便较好地锻炼颈椎、胸椎、腰椎;向下时，尽可能地收腹，以锻炼腹肌。锻炼时还要注意动作幅度不宜过大，速度不能过快，以免造成运动损伤。

社区健身器材用得好是健身，用不恰当往往就会变成“伤身”。因此人们在享受社区健身器材带来的便利的同时，要掌握动作要领，量力而行，而在健身前要先清楚地了解自己的身体状况。