

中山养老院健身锻炼器材,特价12件组合健身器材,国体认证健身器材厂家,

产品名称	中山养老院健身锻炼器材,特价12件组合健身器材,国体认证健身器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	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

养老院健身锻炼器材太极揉推器又叫太极轮，也叫肩关节训练器，构造是四个钢制轮子朝天举起，轮子由架子固定，上面安装有滚轴，能够三百六十度转动。一般来讲，这种室外健身器材可以供两个人同时使用，使用时两人对站手抓紧轮子上的握手，手臂发力，转动轮子。12件组合健身器材

那么使用太极揉推器运动有什么好处?

主要功能：增身体肩部、肘部、髋部和膝部等部位的肌肉力量和韧带拉伸力，增加肌肉运动耐力和协调配合能力，加肌肉关节灵活性和柔韧性，提身肌肉组织的活动能力，放松锻炼后的肌肉疲劳，疏通关节经络，延缓身体机能过早老化。

使用方法：面对多位太极揉推器任意一个转盘站立，双腿叉开呈马步，上身自然挺起，小腹微收，依照太极拳的练习要求，要稳左右移动而不能有过大的低起伏，双手平展展开后压紧转盘凸台面，然后向相同或相反方向转动即可。

运动时间：中老年人使用太极揉推器这种广场健身器材锻炼，建议每次转动凸台转盘相同方向、相反方向各2~4组，这是模仿太极推手能够练习一个人的稳定性，特别适合中老年人。中山养老院健身锻炼器材,12件组合健身器材,国体认证健身器材厂家,