

河南安阳广场健身器材 公园公共健身设施 儿童游乐设施 10件套组合

产品名称	河南安阳广场健身器材 公园公共健身设施 儿童游乐设施 10件套组合
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	600.00/件
规格参数	品牌:达创 尺寸:DC397 产地:2.0
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

利用弹力压腿器拉伸股四头肌(大腿前侧)

背向弹力压腿器，将所要牵拉的腿的脚背放在器材上，双手抓住杠杆保持稳定，将身体向后压到大腿前侧有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，根据自身条件，次可做两遍。

利用弹力压腿器拉伸腓绳肌(大腿后群)河南安阳广场健身器材 公园公共健身设施 儿童游乐设施 10件套组合

面向弹力压腿器，将所要牵拉的腿的脚跟放在器材上，支撑腿脚尖和身体方向一致，双手放在腿上保证身体稳定，身体保持挺直像前下方压，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，根据自身条件，次可做两遍。

在户外健身路径多样化的，我们常常在小区、广场、公园见到他们的身影，可能大家对室外健身路径都有一个普遍的认知，就是以为这些都是专门为中老年人准备的，其实不然，室外健身路径给我们带来很多好处，不信你就随小编过来一探究竟。

利用室外健身路径健脑：河南安阳广场健身器材 公园公共健身设施 儿童游乐设施 10件套组合

凡是有氧运动多数都能起到健脑的作用，利用室外健身路径健身的同时可促进血液循环，供给大脑充足的能量，更重要的是可起到通经活络、健脑和温肺的作用，能提思维判断和想象能力。

利用室外健身路径：

在这个追求健美的年代，不是只有健身房能满足你的需求，室外健身路径既省钱又方便，还能为你达到

塑身的效果，如果你也想拥有迷人的马甲线，那么室外健身路径中的腹肌板会给你带来意想不到的惊喜
河南安阳广场健身器材 公园公共健身设施 儿童游乐设施 10件套组合

利用弹力压腿器内收肌(大腿内侧)拉伸

侧向弹力压腿器，将所要牵拉的腿的脚跟放在器材上，身体侧向器材(脚尖和身体方向一致)，然后保证胸背挺直向侧方缓慢压下，有牵拉感时稳定15秒，然后换另一条腿，根据自身条件，次可做两遍。