

青岛 公园健身器材 广场健身器材 三人扭腰器 工厂发货

| | |
|------|--------------------------------|
| 产品名称 | 青岛 公园健身器材 广场健身器材 三人扭腰器 工厂发货 |
| 公司名称 | 河北达创体育器材有限公司 |
| 价格 | 399.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:达创 型号:DC-661 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

太云手的使用方法及其功能

太云手是一种比较简单的户外健身器材，在很多的小区大部分能看到。不管是老人还是小孩，大部分比较喜欢这类器材，不是简单有趣，而且其锻炼效果也非常明显。在清晨、傍晚坚持锻炼每天一小时，那么健康的锻炼习惯能够让身体获益匪浅。

太云手主要是能够增强身体四肢的各关节的肌肉和韧带柔韧性能，能够很好的提高活动能力和身体灵敏性，对于手掌的还有着的作用。

其使用的方法也比较简单，先面对双盘，将自己的两条腿分开立成马步。然后张开双手的五指，将整个手掌贴在圆盘的边上，然后左右、内外的转动圆盘，双腿也同时作左右步运动。

这类运动对于身体要求比较低，每天坚持锻炼四五十分钟对于身体锻炼有着非常明显的帮助，即便是老人也能够很好的使用。

上肢牵引器的使用方法及功能

每天的清晨、傍晚在小区的锻炼地区总会有很多的小孩、老人或者是年轻人在进行各种各样的锻炼。

有侧重拉伸肌肉筋骨类型的、锻炼身体灵活度的、锻炼上肢力量的、以及训练下肢力量的和提高心血管耐受力的。各种不同的运动器材有着不同的锻炼效果，个人根据自己的身体需求进行选择锻炼。

其中作为小区健身器材中的一种，上肢牵引器也是相当受欢迎的。这类器材注重锻炼手腕部的肌肉以及手臂的肌肉，能够很好的增强上肢的灵活性。

使用方法是：将两只手分别握住两个手柄，左右交替进行上下的拉伸运动。但是在整个过程中应尽量保

持上肢的伸直状态。其中的扭腰器具有增强腰腹部的肌肉力量以及改善关节柔韧性能的作用，对于保持身体的健康美型有着很大的帮助。

压腿杠的正确使用方法及其功能

生活压力、工作压力、学习压力等等方面给我们的日常生活带来了各种各样的困扰，面对这些因素我们总需要寻求一些放松的方式和发泄方式。其中常见的就是锻炼，在大汗淋漓中消除各种压力，忘记所有的困惑。对于日常生活中，很多人大部分会选择小区健身器材，不见简单、经济、实惠，更加重要的是方便便宜。

拥有4种小区健身器材 让你拥有好身材

作为小区健身器材中比较常见的一种，压腿杠的锻炼效果非常明显，也非常简单。非常多的人大部分喜欢使用，而且压腿是很多的运动的前体热身运动。可以拉伸腿、腰部以及各个关节的肌肉和韧带。能够很好的改善其弹性，很好的增强身体的柔韧性和灵活性。

使用的时候将单腿的足跟搁在横杠上面，将腿伸直，用手轻轻按压膝盖即可。在过程中尽量将上体前去，将头部靠近自己的腿部。

为什么室外健身器材如此的受欢迎

每天清晨，或者是傍晚的时候，相信大家大部分可以看到，健身器材上总是满满的人，有的人来晚了，也就不得不站在旁边看着了，室外的着一些公共健身器材如此的受大家欢迎，也同时使得这些地方变得非常热闹。

那么室外健身器材为什么会如此的受到大家的欢迎呢?其实是有以下几个原因：先大家通过观察可以看到，在这些室外的健身器材上大多大部分是上了年纪的老人，因为老年人们此时多半大部分已经闲在家里，时间比较充裕，而这些又是免费的健身，所以难免会吸引他们。