

# 户外广场双杠轨道健身器材,太极轮健身运动器材加工厂

产品名称	户外广场双杠轨道健身器材,太极轮健身运动器材加工厂
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	380.00/台
规格参数	品牌:达创 型号:DC-253 产地:河北
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

安装于户外的健身设备，因而锻炼时要注意季节、天气变化。不同的季节要有不同的运动安排，在小雨天、雪中锻炼要注意安全，锻炼后及时更换衣物，在寒冷、大风雪、雨雾等恶劣天气时，不宜锻炼。

发展人体上肢及背部肌肉力量，增强关节的柔韧性与灵活性。

方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。

注意：双手紧握横杠，防止摔下受伤。

锻炼时要注意运动着装，穿柔软、保暖、轻便、透气、吸汗能力强的服装，穿鞋底较厚、柔软、弹性好、大小合适的运动鞋，不能穿皮鞋，尤其是高跟鞋。冬天，在不影响运动情况下，可戴帽子和手套。