

学校户外健身器材生产厂家,可自由组合倒立架

产品名称	学校户外健身器材生产厂家,可自由组合倒立架
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:跃羚 型号:YL-216 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

健腰器

活动腰部关节，放松腰背肌肉，适合除儿童外各年龄人群。尤其适用于腰部活动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。

方法：双手紧握手柄，双脚平衡站在圆形踏板上或坐在转腰盘上脚踏踏板，腰部发力带动下肢或身体左右转动。

注意：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰，如果习惯只扭转腰的话，要保持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才能做到健身而。