

园林休闲设施 华夏体育儿童游乐设施 园林休闲设施价格

产品名称	园林休闲设施 华夏体育儿童游乐设施 园林休闲设施价格
公司名称	苏州华夏体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市珠江南路368号
联系电话	15950003398 15950003398

产品详情

华夏体育集团总部位于苏州，从事球场工程(篮球场、足球场、网球场、PVC羽毛球场)，彩色塑胶场地和户外健身器材、儿童游乐设施的生产设计施工和安装。

漫步机使用说明：

通过漫步机锻炼，提高下肢力量，园林休闲设施生产厂家，增强身体协调性。锻炼的时候，双手握紧胸前的把手，两脚分开，园林休闲设施公司，在两个踏板上站稳，上身挺直，像走路一样，自然地交替前后摆动两腿。

双腿要略微弯曲，使腿部肌肉得到更好锻炼。一般，建议中老年人每周锻炼3—5次，每次20分钟左右，并结合其他力量训练器械和柔韧性训练器械，能起到很好的健身效果。

华夏体育集团总部位于苏州，从事球场工程(篮球场、足球场、网球场、PVC羽毛球场)，彩色塑胶场地和户外健身器材、儿童游乐设施的生产设计施工和安装。

动作过程中，要注意6点：

- 1.正常呼吸，不需要憋气。
- 2.站稳，双手扶住膝盖或者单杠，园林休闲设施价格，避免跌倒。
- 3.量力而行，上来先压低的杠，园林休闲设施，以免拉伤肌肉。
- 4.动作要缓慢，用力不能过猛，以免对腰腿的肌肉、骨骼造成损伤。
- 5.左右要对称，左腿压了多少次，右腿也要压多少次。

6.压腿后不要马上结束锻炼，还要做一些踢腿练习来放松调整。

华夏体育集团总部位于苏州，从事球场工程(篮球场、足球场、网球场、PVC羽毛球场)，彩色塑胶场地和户外健身器材、儿童游乐设施的生产设计施工和安装。

单杠的训练方法：很多的单杠训练方法都有着很好的训练效果，能对身体的各个部位进行锻炼，让人们既能锻炼又有乐趣。华夏体育的健身器材均采用镀锌管，防锈防腐，坚固耐用。

园林休闲设施-华夏体育儿童游乐设施-园林休闲设施价格由苏州华夏体育器材有限公司提供。苏州华夏体育器材有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！