

健身体育器材 体育器材 华夏体育塑胶跑道

产品名称	健身体育器材 体育器材 华夏体育塑胶跑道
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。

使用健身器材四原则：1.儿童使用健身器材，一定要大人在旁边监护2.选择适合自己的健身器材，由易到难，循序渐进。3.锻炼前要热身，运动后要放松。4.运动适量，时间控制在40分钟左右。

扭腰器的使用方法：扭腰器能够增强腰腹部力量，活动背部的肌肉、关节和韧带，通经、促进气血畅通。锻炼时，站在扭腰器上，体育器材，双脚约与肩宽，双手握住扶手，上体略向前保持平稳。收缩腰腹部肌肉，通过双手固定上身产生的对抗力，使得下肢左右转动。上身在转腰时应该始终保持正直，小腹部也要尽可能绷紧。扭腰器运动属于肌耐力练习，体育器材价格，偏向于有氧和柔韧性训练，应采用较低强度，每周锻炼5—7次，健身体育器材，每次3—4组，小区体育器材，每组20—30次。

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，避免跌倒。
- 3.量力而行，上来先压低的杠，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。

健身体育器材-体育器材-华夏体育塑胶跑道由苏州华夏体育器材有限公司提供。“体育器材,健身器材,球场工程施工,塑胶跑道,塑胶球场”选择苏州华夏体育器材有限公司，公司位于：苏州市珠江南路368号，多年来，华夏体育坚持为客户提供好的服务，联系人：顾经理。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。华夏体育期待成为您的长期合作伙伴！