

济南 小区健身路径 小区公园健身器械 品种多样

产品名称	济南 小区健身路径 小区公园健身器械 品种多样
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	530.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 标准:国标
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

健身器材 肋木

产品名称：肋木

主要功能:增强腹肌力量及上肢的悬垂能力，锻炼腹部肌肉和灵活性。济南 小区健身路径 小区公园健身器械 品种多样

锻炼方法：

1、悬垂脚举腿;2、悬垂屈腿触胸;3、依肋木倒立4、悬垂车轮跑(6次以上);5、悬垂侧摆脚(6次以上);6、扶肋木后倒下桥;7、扶肋木侧摆腿;8、扶肋木前后摆腿(10次以上);9、扶肋木分腿转髋跳(10次以上);
小区健身器材有哪些?

1、双人漫步机：主要锻炼增强下肢的活动能力，改善髋关节的灵活，运动时双手扶住前段扶手，保持身体的平衡，双脚踩在下部踏板中，双腿有规律的前后摆动，注意：踏板底部一般都是有漏水孔，小孩子在旁边玩时，注意不要让将手指伸入其中，避免伤害到孩子。济南 小区健身路径 小区公园健身器械 品种多样

2、肩关节康复器：锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统及心脑血管系统功能，能更大力量的拽动手部经络，使用时，双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

3、天梯(云梯)：增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。使用时，双手交替向前摆动抓住上部横管，

4、三人扭腰器：增强腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。使用时站在或者坐在转盘上，左右扭动要，较大幅度转腰活动使腹部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰固作用，适用于腹部运动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。济南 小区健身路径

小区公园健身器械 品种多样

5、室外跑步机：改善心肺功能，增强血液循环，消耗体内多余能量，保持良好精状态。使用是双手扶住两侧扶手，双脚慢慢走动。