

## 南昌小区安装健身路径方法 安装距离 双人漫步机价格

产品名称	南昌小区安装健身路径方法 安装距离 双人漫步机价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/套
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-022 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

南昌小区安装健身路径方法 安装距离 双人漫步机价格

### 攀岩器

功能：发展人的攀岩及爬山能力，增强身体的灵活性和协调能力。

### 攀岩器

方法：人可先身入内圈，沿攀架上爬，亦可沿攀架陡坡上爬，再沿内圈下来。

### 肋木架

方法：1、悬垂直脚举腿 2、悬垂屈腿膝触胸 3、依肋木倒立 4、悬垂车轮跑（6次以上）  
5、悬垂侧摆腿（6次以上） 6、扶肋木后倒下桥 7、扶肋木侧摆腿（10次以上）  
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） 10、攀越肋木。

注意事项：初次练习者请在他人辅助下完成以上动作。