

国标太极轮生产厂家制造

| | |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 国标太极轮生产厂家制造 |
| 公司名称 | 盐山县博超文体器材销售有限公司 |
| 价格 | .00/个 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 河北省沧州市盐山县工业园 |
| 联系电话 | 0317-6293386 13703177649 |

产品详情

中老年人使用太极揉推器这种室外健身器材锻炼，建议每次转动凸台转盘相同方向、相反方向各2~4组。

太极轮是模仿太极推手的一种器械，特别适合中老年人，能锻炼身体协调性，锻炼时双脚开宽一点，然后重心下降，每组运动练习4~8分钟即微微屈膝 锻炼时，依照太极拳练习要求，重心一定要平稳左右移动而不能有过大的高低起伏，双手贴紧手盘，一推一揉锻炼身体，动静皆宜，除了进行燃烧脂肪、瘦身塑体的大运动量锻炼外，增强身体柔韧性、关节稳定性的小运动量练习如拉伸训练也是必不可少的注意动静结合能够让你远离运动损伤。

运动时间：

使用时配合太极拳的运动要领佳。每周可练习3次至6次，每次可练习2组至3组，每15圈至20圈为一组。

特别提醒：

中老年人使用太极揉推器这种室外健身器材锻炼前，一定要进行充分热身，这样可以防止使用中扭抻伤肌肉和关节;选择在运动后使用效果好。转动过程中，注意力要集中，转动速度不可过快，用力要均匀一致。多位太极揉推器非常适合高龄和体质虚弱的老年人。

顺时针与逆时针交叉运动能有效提高中老年练习者的协调性，在运动时控制呼吸频率能有效提高肺部能力。

要领：

要匀速、缓慢转动转盘，不要用力过猛。身高不及器械高度者不适宜使用该器材。