

石家庄公园健身器材,公共健身设施,休闲座椅

产品名称	石家庄公园健身器材,公共健身设施,休闲座椅
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	490.00/件
规格参数	品牌:达创 DC-258:dc-115 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

很多时候只是停留在跑步机上，其实还有一些小型健身器材不仅占地面积小，而且健身效果也很好，朋友们在跑步机感觉很俗气之后，也能利用这种健身器材帮你进一步塑造好的身材。接下来，我们将为大家介绍一些小型健身器材。

如果你是一个活泼好动，平时喜欢蹦蹦跳跳的人，在家里也可以准备一块运动踏板，去尽情地在10厘米的踏板上蹦蹦跳跳吧！一个小小的踏板，一个动作微弱的舞曲，就能让你在上下摇摆之间，轻松地走出休闲节拍，轻松地走出好身材，无怪乎它成了人们在家健身的新宠。

锻炼部位：腿部、臀部
适宜人群：喜欢不停地改变运动姿势，摆弄舞蹈动作的人。
单腿举高，然后点地，侧展髋部，伸直侧体的腿。上板后肢与下板后肢分开，与站位点成V字形。

练习要点：健美操动作与脚步放在踏板上是一种很好的方法，它兼具健美操的所有特点，由于大多数动作都是放在踏板上完成，因此能更好的练习自己的协调能力。由于上、下踏板较频繁，所以要注意身体，主张每15分钟补一次水。