

# 涟源室外路径室外健身器材涟源广场健身器健身路径公园健身器

产品名称	涟源室外路径室外健身器材涟源广场健身器健身路径公园健身器
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:任云宁权 型号:可选 发货地:邵阳
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

## 产品详情

涟源室外路径室外健身器材涟源广场健身器健身路径公园健身器

湖南地区送货上门包安装

适合老年人使用室外健身器材之漫步机：漫步机使用起来不费力，可以发展下肢肌肉力量，提高身体的协调性、平衡能力和有氧能力，但是切记老年人在使用的过程中大幅度摆动，老年人在做“太空漫步”时摆腿的幅度好为45度左右，频率好为每次3~4秒。这样的锻炼方法更有利于老年人的身体健康