

# 营口广场健身房器材,社区健身活动器材,双人漫步机

产品名称	营口广场健身房器材,社区健身活动器材,双人漫步机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	700.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:红黄色
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。太空漫步机下肢的活动能力，提高身体协调性。方法：手握扶手，双脚在踏板上，调整身体，双脚前后走动。注意：握扶杆时要拇指和食指相对，握紧扶杆，这样可以避免松脱摔伤。

健腰器活动腰部关节，放松腰背肌肉，适合除儿童外各年龄人群。尤其适用于腰部活动障碍、体弱虚、及周身疲乏等症。方法：双手紧握手柄，双脚平衡站在圆形踏板上或坐在转腰盘上脚踏踏板，腰部发力带动下肢或身体左右转动。注意：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰，如果习惯只扭转腰的话，要保持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才能做到健身而。营口广场健身房器材,社区健身活动器材,双人漫步机

腰背器腰、背部肌肉，疏经络，调整相关脏腑功能，提高抗病能力。方法：紧靠器，上下左右缓慢运动。该器材较适合于老年人。注意：用力适中，动作要由缓到快。跷跷板

锻炼全身综合机能及平衡意识。方法：两人分别坐于坐板上，双手紧握扶手，腰部用力使主梁振荡。注意：两手应紧握扶手，振荡频率不应过快过大。单人健骑器营口广场健身房器材,社区健身活动器材,双人漫步机

方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。锻炼手脚协调能力，全身关节柔韧性。对腕、肘、髌、膝关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有康复作用。方法：坐在坐椅上双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。注意：作时应挺胸抬头，双足踏稳。