

陕西新国标室外健身器材户外健身路径一套价格

| | |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 陕西新国标室外健身器材户外健身路径一套价格 |
| 公司名称 | 盐山广胜体育器材有限公司 |
| 价格 | 500.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:胜川 型号:020 产地:河北 |
| 公司地址 | 盐山开发区 |
| 联系电话 | 0317-8255176 13315723198 |

产品详情

陕西新国标室外健身器材户外健身路径一套价格

一是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议

二是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

陕西新国标室外健身器材户外健身路径一套价格