

# 达创小区器材 辽宁公园社区新国标NSCC国体认证健身路径器材 牵引器

产品名称	达创小区器材 辽宁公园社区新国标NSCC国体认证健身路径器材 牵引器
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	425.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-XQ1004 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

### 上肢牵引器的使用方法及功能

每天的清晨、傍晚在小区的锻炼地区总会有很多的小孩、老人或者是年轻人在进行各种各样的锻炼。有侧重拉伸肌肉筋骨类型的、锻炼身体灵活度的、锻炼上肢力量的、以及训练下肢力量的和提高心血管耐受力的。各种不同的运动器材有着不同的锻炼效果，个人根据自己的身体需求进行选择锻炼。

其中作为小区健身器材中的一种，上肢牵引器也是相当受欢迎的。这类器材注重锻炼手腕部的肌肉以及手臂的肌肉，能够很好的增强上肢的灵活性。

使用方法是:将两只手分别握住两个手柄，左右交替进行上下的拉伸运动。但是在整个过程中应尽量保持上肢的伸直状态。其中的扭腰器具有增强腰腹部的肌肉力量以及改善关节柔韧性能的作用，对于保持身体的健康美型有着很大的帮助。