

达创小区器材 吉林公园社区新国标NSCC国体认证健身路径器材

产品名称	达创小区器材 吉林公园社区新国标NSCC国体认证健身路径器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	385.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-XQ1006 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

压腿杠的正确使用方法及其功能

生活压力、工作压力、学习压力等等方面给我们的日常生活带来了各种各样的困扰，面对这些被道因素我们总需要寻求一些放松的方式和发泄方式。其中常见的就是锻炼，在大汗淋漓中消除各种压力，忘记所有的困惑。对于日常生活中，很多人都会选择小区健身器材，不仅见简单、经济、实惠，更加重要的是方便便宜。

作为小区健身器材中比较常见的一种，压腿杠的锻炼效果非常明显，也非常简单。非常多的人都喜欢使用，而且压腿是很多的运动的前体热身运动。可以拉伸腿、腰部以及各个关节的肌肉和韧带。能够很好的改善其弹性，很好的增强身体的柔韧性和灵活性。

使用的时候将单腿的足跟搁在横杠上面，将腿伸直，用手轻轻按压膝盖即可。在过程中尽量将上体前去，将头部靠近自己的腿部。