

成都健身器材厂家 成都社区健身器材安装

| | |
|------|---------------------------------------|
| 产品名称 | 成都健身器材厂家 成都社区健身器材安装 |
| 公司名称 | 成都铭兴体育场馆设施工程有限公司 |
| 价格 | 760.00/件 |
| 规格参数 | MX:成都 MJ-03:1000-430-780 成都:崇州市 |
| 公司地址 | 成都市武侯区一环路南二段16号 |
| 联系电话 | 13881966953 15184357152 |

产品详情

功能：发展人体臂部、腿部肌肉力量及平衡能力。

1、横梁斜身引体

功能：增强肩背肌肉和上臂肌肉力量

方法：手握横梁，身体成一直线斜后仰，向前上方拉引身体至颈、胸部触单杠。

2、前翻上

功能：增强臂力、握力和平衡能力。

方法：屈臂胸前握杠，一脚登地，一脚摆动，下体经前向后转一周，成杠上支撑姿势。

3、压腿练习

功能：提高人的腰、腿部的柔韧性。

方法：根据自身的身高选择合适的杠高，单腿伸直放在杠上，手拉脚尖，身体向后弯，反复练习。

4、跳跃练习

功能：发展人的腰、腿部的柔韧性及弹跳能力。

方法：根据自身的条件选择合适的跳跃高度，双手握住高粱，双腿采用横跨方式跳跃不同高度的高粱或采用侧跨方式跳跃高粱。

注意事项：适用于10岁以上人员使用，其安全范围为周围1500MM。

限用人数：2人