

## 承德户外健身设施,二代社区健身器材,材质

产品名称	承德户外健身设施,二代社区健身器材,材质
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	460.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:红黄
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

此外，经常眩晕的人也应谨慎使用这种器械，避免造成意外。使用云梯除了做“人猿泰山”的悬垂前行外，还可以像单杠一样做引体向上、悬挂提臀、悬挂卷腹等动作，对手臂、肩部、腰腹部等力量的锻炼有着好太极揉推器又叫太极轮，或者大转轮，构造是四个钢制轮子朝天举起，轮子由架子固定，上面安装有滚轴，能够三百六十度转动。一般情况下揉推器都是四个轮子组成，又叫双位太极轮，可以供两个人同时使用，使用时双手可以分别贴在太极轮的中间圆轴处，以顺时针或逆时针方向转动。如果会太极的则可以配合太极动作，太极轮也由此大转轮也是小区常见健身器材的一种，一般都是双位大转轮，其实就是一种带把柄的太极轮。大转轮可以肩带肌群的力量与弹性，改善肩关节柔韧性与灵活性，适用于肩关节僵硬的人群，有利于肩部外伤的康复。使用过程中双手握住转轮手柄，同时向顺时针或逆时针方向转动既能锻炼思维能力又能手脚的灵活度，深受老年人的喜爱。承德户外健身设施,二代社区健身器材,材质

在部分户外健身区，大家有时应该能看到这种立式的腰背器，与其说这是一种健身器材倒不如说它是理疗器械，主要用于腰、背部。在使用腰背器的时候腰部应该紧靠柱，双手握扶手，上下拉动柱或身体左右运动，过程中双腿呈马步，合理控制节奏，不宜过快或过慢。承德户外健身设施,二代社区健身器材,材质 有一类是灵敏类型的器械，可以训练可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。其中有太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器等。小区还有一种两边各有两个把手和链条或连接轴连接可以左右拉动的器械，叫上肢牵引器或两位引体平衡架，主要是利用自身的力量对抗，来提高肩部的活动能力。对一般健身者来说，主要锻炼肩、手腕、手臂等部位肌肉，肩关节周围肌肉与韧带的柔韧性，对肩关节功能性障碍与陈旧性有积极康复作用，适合患者和老年同志使用。但也可以挑战高难度技巧，比如通过控制两边的平衡来做直腿引体或悬挂踢腿等动作。