

农村建设健身器材 户外健身器材 老年人户外健身器材厂家

产品名称	农村建设健身器材 户外健身器材 老年人户外健身器材厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	200.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:001 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

农村建设健身器材 户外健身器材 老年人户外健身器材厂家

压腿杠

产品功能：柔韧运动。拉伸腿、腰关节部位的肌肉、韧带、以改善其弹性，增进身体柔韧素质。

使用方法：单腿将足跟部搁于横杠上，腿伸直，然后用手轻压膝部，并以上体向前弯曲，尽量使头部靠近腿。

腰力锻炼器

产品功能：能增强腰腹部肌力，并能增强上、下肢肌肉，还可放松肩部及颈部肌肉。

使用方法：双手紧握手柄，同进双脚踩动踏脚，作往返运动。老年人若感觉阻力较大就应停止活动

双人大转轮

功能：锻炼人体上肢肌肉，增强肩关节柔韧性和灵活性。

方法：双手握紧转轮手柄，同时向顺时针或逆时针方向转动。该器械适合于年轻人。

跑步器

功能：有氧耐力运动。通过在机上持续的模拟跑动，能够有效的提高心、肺功能和增强两腿的肌力。

方法：上、下肢配合作跑步动作，一般需要持续15—30分钟，方能达到有氧运动锻炼的效果。心脑血管患者遵医嘱。

蹬力器

功能：下肢运动。通过锻炼可增强两腿的肌力。

方法：人坐于吊椅中，两脚屈膝蹬横杠，使吊椅向后上方升起，是进膝伸直，接着屈膝使座椅摆回。如此反复运动。

单杠

功能：上肢运动。锻炼双臂及肩、背部肌力。

方法：双肩悬垂做引体向上，用腿腰挺起和举腿收腹。力量素质好者可做水平悬垂。老年人不宜使用。

农村建设健身器材 户外健身器材 老年人户外健身器材厂家