

德宏户外健身设备,广场健身设施,材质

产品名称	德宏户外健身设备,广场健身设施,材质
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	产地:河北 品牌:达创 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

跑步机锻炼下肢的肌肉及髋关节和腰部肌群力量,心肺功能。方法:双手握紧扶手,双脚分开站在踏板上做慢跑或走步运动。注意:双手应紧握横杠,摔下;双腿摆动幅度不宜过大,避免肌肉拉伤。组合单发展上肢及背部肌肉力量,关节的柔韧性与灵活性。方法:人跳起,双手正握杠,做引体向上或者做悬垂举腿运动。注意:双手紧握横杠,摔下受伤。平衡滚筒发展下肢肌肉力量,心肺功能及关节柔韧性,提高的平衡与协调能力。方法:双手紧握横杠,双脚站在滚筒上,用脚缓慢向前或向后转动滚筒。注意:紧握横杠;平衡滚筒静止时,才能上、下器械,运动开始时慢,然后逐渐加快。老年人、身患者不能使用该器械。太空漫步机下肢的活动能力,提高身体协调性。方法:手握扶手,双脚在踏板上,调整身体,双脚前后走动。德宏户外健身设备,广场健身设施,材质 注意:握扶杆时要拇指和食指相对,握紧扶杆,这样可以避免松脱摔伤。健腰器活动腰部关节,放松腰背肌肉,适合除儿童外各年龄人群。尤其适用于腰部活动障碍、体弱虚、及周身疲乏等症。德宏户外健身设备,广场健身设施,材质

方法:双手紧握手柄,双脚平衡站在圆形踏板上或坐在转腰盘上脚踏踏板,腰部发力带动下肢或身体左右转动。注意:扭转时腰部要有所控制,幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰,如果习惯只扭转腰的话,要保持扭腰的转角在45度以下,扭转速度要缓慢和均匀,才能做到健身而。腰背器腰、背部肌肉,疏经络,调整相关脏腑功能,提高抗病能力。方法:紧靠器,上下左右缓慢运动。该器材较适合于老年人。