

学校健身器材设施公司

产品名称	学校健身器材设施公司
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 型号:运动场 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

根据锻炼目的不同,小区健身器材可分为四类: 有氧耐力运动器材 如太空漫步器、太极云手、跑步器; 柔韧性锻炼器材 如上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器; 增强力量器材。

根据锻炼目的不同, 小区健身器材可分为四类: 有氧耐力运动器材, 如太空漫步器、太极云手、跑步器; 柔韧性锻炼器材, 如上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器; 增强力量器材; 包括腰力锻炼器、蹬力器、多功能上肢锻炼器、腰腿锻炼器、健骑机; 放松器材, 如滚筒、双人腰背按摩器等。

作用: 锻炼腰腹力量及灵活性。

使用方法:

双手握紧住手柄, 双脚平衡站在圆形踏板上, 腰部发力带动下肢左右扭转。

注意事项:

扭转时不要用力过大, 扭腰时不要扭到底, 注意腰背保持正直;

本身患有腰间疾病或者腰部不适的人群不宜使用。