

公园健身器材定制厂家

产品名称	公园健身器材定制厂家
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

如今

随着居民生活水平日益提高

全民健身运动蓬勃发展

许多社区都增设了健身器材

锻炼起来特别方便

大大地提高了广大居民参与健身运动的热情

但是在没有教练指导的情况下

你对这些健身器材的使用方法真的正确吗？

为防止各类意外或慢性运动损伤的发生，在使用健身器材前，应对其使用方法有所了解。以下介绍几种常见的健身器材的使用方法。

1. 腰背按摩器

功能：按摩人体腰背部肌肉及**神经系统。

方法：双手握住扶手，背部紧靠按摩轮，身体上下左右、用力适中缓慢运动，按摩整个背部。每次做10~15分钟即可。

