

吉安广场户外健身器材,公园小区健身器材,太极轮

产品名称	吉安广场户外健身器材,公园小区健身器材,太极轮
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	370.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
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

就可以了。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，运动开始时要慢，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。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。吉安广场户外健身器材,公园小区健身器材,太极轮

5、室外健身器材安装后，安装地面垂与各支承立柱和主体应保持垂直，垂直度公差应不大于1/100;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。