

单杠双杠部队专用 400米障碍器材

产品名称	单杠双杠部队专用 400米障碍器材
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	480.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 003:SJ-111 004:SJ-112
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

晚上我们出去遛弯的时候经常会看到一些老人在使用户外健身器材锻炼身体，但是有时也会很担心，毕竟岁数大了如果使用方法不对很容易肌肉拉伤，户外健身器材应该怎么做，需要注意哪些事情。

注意一、户外健身器材主要用于锻炼腰部和下肢的力量的器材，老人们锻炼时需要注意不要运动强度过大，导致损伤伸膝肌群。