

广场健力器材生产厂家

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 广场健力器材生产厂家 |
| 公司名称 | 沧州昌冠体育设施有限公司销售部 |
| 价格 | .00/件 |
| 规格参数 | 品牌:昌冠 场地:户外 产地:河北 |
| 公司地址 | 河北省盐山县城南开发区 |
| 联系电话 | 18031719050 18031719050 |

产品详情

广场上的常用健身器材有：平步机、椭圆机、太空漫步机、扭腰器、太极柔推器、肩关节训练器、腰背按摩器、蹬力器、二人荡板、腹肌架、健骑机、臂力训练器等等。

太空漫步机，切忌摆动幅度过大。太空漫步机是很多人喜欢的，因为它不仅使用简单好玩，还不费力气。但太空漫步机在使用的过程中如果摆动幅度过大很容易拉伤腰肌，建议在使用的过程中一般摆动幅度不要超过45度，以免拉伤腰肌。

扭腰器，旋转幅度莫超180°。老年人在练习扭腰器时，广场健身器材，要注意控制扭动的幅度，速度要慢，动作要轻柔，否则同样有拉伤腰肌的危险。建议扭动的幅度不要超过180°，频率应控制在3~4秒完成一次为宜。

双杠，双杠由两条单杠和中间的横杆组成，多用于力量的锻炼。横杠两端分别固定在支柱上。单杠可以培养勇敢顽强的意志，对改善人们在不同空间判断方位的能力，提高身体的柔韧性和协调性都有较好的作用。