

## 军用训练器材批发,部队体能训练器材锦州

产品名称	军用训练器材批发,部队体能训练器材锦州
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2600.00/套
规格参数	尺寸:订制 颜色:多选 工艺:静电喷涂
公司地址	盐山县杨集乡杨辛公路北侧
联系电话	0317-5129521 18232710013

### 产品详情

更好的身体外观通过训练你可以整体地瘦下来同时该凸的地方凸出来锻炼方法：站在牵引器的正下方，两臂向上伸直，两手分别抓握牵引器上的手柄。普通健身者可两臂互为阻力、互相对抗，垂直上下拉动，每次练习3组~4组，每组15次~20次。肩周炎患者需健肢用力，向下做牵引动作，利用滑轮改变力的方向，迫使患肢缓缓抬起，感觉到患肢紧张但不疼痛的时候，停止两三分钟，然后返回继续，每次练习2组~3组，每组6次~10次。一般来讲，对于企业而言，拓展训练的目标在于：挖掘个人潜能，提高个人突破能力；认识个人潜能，提高员工自身素质和对事物的认知态度；认同企业文化，重新认识和自我，增强对企业的归属感，明确个人方向；主动积极、以终为始、自动自发的工作状态；加强沟通了解、培养团队协作、明白沟通的重要性；培养职业人正确的发现、分析、解决问题的思维习惯；提高团队的整体水平、增强团队凝聚力