

军训器材类型齐全,部队体能训练器材杭州

产品名称	军训器材类型齐全,部队体能训练器材杭州
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

不运动的人在30岁以后每10年均10公斤的瘦体重锻炼方法：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。除了打磨之外，不能对其表面进行任何其他处理