

多功能健身器材

产品名称	多功能健身器材
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售1部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:小区 公园 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233797098 18233797098

产品详情

您在小区里面使用过社区健身器材吗？一起来看下社区健身器材小编总结的攻略吧~

上肢牵开器

使用方法：站立在设备下方，双臂伸直，双手握住手柄，并用双手互相抵触并相对。同时，交替强行上下拉动并重复。

主要功能：增强人体肩带手臂和腕部的肌肉力量，提高肩关节的柔韧性，扩大肩关节的运动范围，并增强肩关节周围的肌肉和韧带的柔韧性。

太极按摩器

使用方法：腿处于马的姿势，双手平放在两个转盘上，顺时针或逆时针旋转，或左右旋转。

主要功能：模拟太极拳套路，锻炼上肢关节的柔韧性和柔韧性，并增强心肺功能。

漫步机

使用方法：

步行机用双手握住扶手，双脚站在踏板上，并交替来回移动。

将脚放在踏板上摇动板支架，双手紧紧握住手柄，左右腿稳固地摆动。

主要功能：增强下肢的活动能力，并改善髋关节的柔韧性。增强心肺功能，改善人体的平衡和协调能力。

腰扭机

使用方法：用双手握住扶手，站在腰椎间盘上，然后在扭动腰部时转动腰椎间盘。

主要功能：加强腰腹肌肉，提高身体的柔韧性。

上述设备的建议年龄范围：16-65岁。

应穿运动鞋，以免打滑；运动应轻柔，不要过快，儿童和老人应在专人的指导下进行。

使用设备前，请仔细阅读产品功能指示灯，检查产品是否损坏，并在确认无故障后开始锻炼。

以上是社区健身器材小编总结的攻略，希望对大家有所帮助~