

成都户外公园健身器材单双杠太极轮加工

产品名称	成都户外公园健身器材单双杠太极轮加工
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	410.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 运输方式:物流运输
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

划船器发展手臂肌群力量，具有模拟划船的乐趣。方法：坐在划船器上，脚蹬踏板，双手前抓把手向后拉，重复模拟划船动作。注意：上下器械时要掌握好平衡，以免摔倒。蹬力器下肢力量，提高膝、踝关节的稳定性。方法：双手紧握手柄，双脚平衡站在圆形踏板上或坐在转腰盘上脚踏踏板，腰部发力带动下肢或身体左右转动。注意：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰，如果习惯只扭转腰的话，要保持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才能做到健身而。

注意：两手应紧握扶手，振荡频率不应过快过大。单人健骑器锻炼手脚协调能力，全身关节柔韧性。对腕、肘、髋、膝关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有康复作用。方法：坐在坐椅上双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。该器材较适合于老年人。注意：用力适中，动作要由缓到快跷跷板锻炼全身综合机能及平衡意识。