

株洲老年公寓健身器材,小区健身器材,厂家

产品名称	株洲老年公寓健身器材,小区健身器材,厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	390.00/件
规格参数	产地:河北 品牌:达创 材质:钢管
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

不要用爆发力。五联压腿器:压腿时,把腿抬得太高对老年人的股骨头,脊柱会有威胁单杠:老年人做单杠的目的主要是为了抚慰肌肉。不必要尽的努力。有中度症状的人,可以在单杠上做手臂适度屈曲,脚着地,做半个以上体重的垂吊,其功用相当于垂吊牵引。手不要放在单杠上垂吊。

如果你一组还没达到 10 次,建议是做 4 到 6 组,每组尽量做多次数,直到力竭,不用担心,你会进步的。反握引体向上:背阔肌,肱二头肌原理跟正握引体向上一样,不过手心向内。这样背部承受力量减少许多,肱二头肌会发挥它的力量。在正握引体向上后,反握引体向上是一个很好的补充,同时锻炼肱二头肌的力量,粗壮的手臂就是这样锻炼成的。株洲老年公寓健身器材,小区健身器材,厂家

单杠悬垂腿平举:腹肌同样在户外有单杠就可以了,这是健美喜欢和大家分享的腹肌练习之一,你的腰腹将要承受整个人的力量,很耗体能,锻炼腹肌。双手握住单杠,距离大于肩膀,收缩下腹将腿上举,知道直到平行地面,收紧腹部两秒,然后慢慢地还原。做 3 组,每组 20 到 30 次户外健身器材像一朵朵盛开的花朵,装点着现代化的城市,为健身提供了随地的便利。