

## 泰安塑木健身器材,小区健身器材,规格

产品名称	泰安塑木健身器材,小区健身器材,规格
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	410.00/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

埋入地下的器材立柱，应可靠地固接支承盘或横向支承;双人漫步机规格：功能：下肢的活动能力，提高身体协调性、平衡能力和有氧能力。椭圆机规格：功能：活动全身各关节，心肺功能，对下肢减脂有针对性。

漫步机规格：功能：下肢的活动能力，提高身体协调性、平衡能力和有氧能力。比如肋木、三位牵引器、伸腰伸背架等。灵敏型器械有一类是灵敏类型的器械，可以训练可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。其中有太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器。泰安塑木健身器材,小区健身器材,规格

弹跳械弹跳性的健身器材则是采用助跑或者原地跳跃的方式，其大的目的是帮助保持腿部的弹跳能力，让腿部更加有劲。其中包括摸高器、连环跳等等(不建议老年人使用)柔韧械还有一种是柔韧械，是为了让整个身体更加具有柔韧度、可以提高关节的柔韧性。室外健身器材，又叫小区健身器材，还有个名称，叫室外路径是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。运动不主张老年人压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议高不可过肩。是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要扭曲自己。