

兰州小区健身器材 户外广场健身器材 厂家 价格

产品名称	兰州小区健身器材 户外广场健身器材 厂家 价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:028 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

二、转腰器

转腰器又叫做扭腰器，一般是两个人或是三人应用。

操作方法：两手扶着摇杆，两脚均衡立在环形脚踏板上，运用腰部的能量推动腿部晃动。

功效：提高腰部的能量，锻炼腰部的稳定性和柔韧度。

三、健骑机

一种比较常见的小区健身器材，所提供的全身性运动。

操作方法：坐在椅子上，两手带动摇杆的前提下两脚踩住脚踏板，来回做运动。

功效：提升四肢、腰、腹、后背等协调性，还能够提高心肺功能。

四、1人腹肌板

1人腹肌板，又叫做仰卧起坐板。

操作方法：平卧在器具上，用脚来钩住横杠，两手交叉放到脑袋后面维护头顶部，腹部用力逐渐仰卧起坐健身运动。

功效：提高腹部腹腔肌肉力量与弹力，对能够有效的腰部赘肉，有益于瘦身健体。