

郑州农村健身器材厂家室外健身器材8件套报价

产品名称	郑州农村健身器材厂家室外健身器材8件套报价
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	360.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

郑州农村健身器材厂家室外健身器材8件套报价

三位健腰器能够改善腰椎、胸椎、骶椎和髋关节的灵活性，放松腰椎和骶椎的肌肉与韧带，缓解腰肌劳损及周身乏力。对于长期伏案工作造成的肩酸背痛、颈部僵硬有很好的放松效果。锻炼时幅度不要太大，出现头晕目眩的情况应立刻停止，老年人在使用该器材时，为了防止拉伤腰部肌肉，切忌用力扭动，扭动的幅度不宜超过180度。扭腰器运动属于肌耐力练习，偏向于有氧和柔韧性训练，

应采用较低强度，每周锻炼5次至7次，每次3组至4组，每组10次至20次，锻炼10天左右可适当增加幅度。特别注意患有腰椎病等腰部疾病的人发病期间不可使用

伸背架、漫步器、双人大转轮、跑步机、坐推器、倒立器、太极轮、儿童转椅、摸高架、下肢康复器、坐式腰背按摩器、双联晃板、自重下压锻炼器、呼啦圈、健身车、坐立式扭腰器、推手、太极推揉器、腰背按摩器、晃板、三位扭腰器、双位扭腰器、二位太空漫步机、扭腰踏步器、爬网、绳梯、空中吊环、吊环、翘翘杆、云梯、臂力训练器、单杠、三位单杠、双人腹肌板、单人腹肌板