

## 潍坊社区广场健身器材,广场小区健身器材,腹肌板

产品名称	潍坊社区广场健身器材,广场小区健身器材,腹肌板
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	390.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
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

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。比如肋木、三位牵引器、伸腰伸背架等。如果你足够强壮，你可以做三组，每组12次。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的太空漫步：不要在太空漫步机上同侧打秋千。

玩的时候注意头向后仰。有的老年人在太空漫步机上步幅。跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”这是相当危险的因为可能会导致髋关节韧带松弛。老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。一不留还可能摔下来。健骑机：是一种较适于老年人的运动器械。尽量向身体后拉，此举有助于预防和改善。有症的人一定不能玩健骑机。但是个别老同志在玩此种器械时频率过快。潍坊社区广场健身器材,广场小区健身器材,腹肌板 三人扭腰器A：扭腰时。一般用34秒是平安的个别老年人可用12秒。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。

灵敏型器械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。