

# 衢州公园健身器材,广场小区健身器材,太极轮

产品名称	衢州公园健身器材,广场小区健身器材,太极轮
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	410.00/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

1、告示牌脊柱会有威胁单杠：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。衢州公园健身器材,广场小区健身器材,太极轮

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。

锻炼下肢的肌肉及髋关节和腰部肌群力量，心肺功能。随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法。器械健身也会向化、趣味化、简单化方面发展。相信，随着社区建设的不时进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个的时代，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的乡村。