

镇江老年室外器材,户外小区健身器材,揉推器

产品名称	镇江老年室外器材,户外小区健身器材,揉推器
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

双位太空漫步机四是力量器材。单杠。老年人做单杠的目的主要是为了肌肉，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。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、三位健腰器等。

其中有太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器等。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。室外健身器材安装事项。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。镇江老年室外器材,户外小区健身器材,揉推器

二是扭腰类。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，尤其不要用力过猛。跑步机规格：锻炼腿部肌肉心肺活动。健脑运动：凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，室外健身器材可，能供给大脑以的，更主要的是可起到通经活络、健脑和温肺腑的作用，能提高思维和想象能力。在室外健身器材中，力量型器械里有很多种。