

日喀则室外健身器材厂家 西宁户外健身器材批发价格 广场运动器材

产品名称	日喀则室外健身器材厂家 西宁户外健身器材批发价格 广场运动器材
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:胜川 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

功能：有氧耐力运动。通过在机上持续的模拟跑动，能够有效的提高心、肺功能和增强两腿的肌力。

方法：上、下肢配合作跑步动作，一般需要持续15—30分钟，方能达到有氧运动锻炼的效果。心脑血管患者遵医嘱。

蹬力器

功能：下肢运动。通过锻炼可增强两腿的肌力。

方法：人坐于吊椅中，两脚屈膝蹬横杠，使吊椅向后上方升起，是进膝伸直，接着屈膝使座椅摆回。如此反复运动。

单杠

功能：上肢运动。锻炼双臂及肩、背部肌力。

方法：双肩悬垂做引体向上，用腿腰挺起和举腿收腹。力量素质好者可做水平悬垂。老年人不宜使用。