

隆回县卖室外健身器材 隆回县肩关节训练器 隆回县太极揉推器 隆回县三人转腰器 隆回县翘翘板

产品名称	隆回县卖室外健身器材 隆回县肩关节训练器 隆回县太极揉推器 隆回县三人转腰器 隆回县翘翘板
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	550.00/件
规格参数	
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

产品详情

户外健身器材中的三人扭腰器的使用 三人扭腰器也被叫做三人转腰器，扭腰器也有双人的，三人的多为常见，是一类常见的小区健身器材，在使用该小区健身器材锻炼时双脚平衡站在圆形踏板上，双手握紧扶手，左右转动腰下肢体。该小区健身器材适合于各类人群，限三人使用。根据锻炼者自己的体力情况酌情运动3-10分钟。三人扭腰器这类小区健身器材主要能增强腰部，腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性，灵活性，利于健美体形。较大幅度转腰活动能使腰部肌肉牵张放松起到通经活络促进气血畅通，强腰固肾作用，适用于腰部活动障碍，体弱，腰肌劳损及周身疲乏等症。