

洞口县室外健身器 洞口县小区健身器 洞口县公园健身器 洞口县室外路径 洞口县老人健身器

| | |
|------|---|
| 产品名称 | 洞口县室外健身器 洞口县小区健身器 洞口县公园健身器 洞口县室外路径 洞口县老人健身器 |
| 公司名称 | 邵阳任云宁体育用品有限公司 |
| 价格 | 540.00/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

双人荡板是一种神奇的户外健身器材，需要两个人同时使用才能正常锻炼，这一点类似于跷跷板，不过跟跷跷板不一样的是，双人荡板这种户外健身器材的锻炼效果也是慢步型的，像在走路一样，但是跟太空漫步机不一样是，使用这种户外健身器材时你的双手也在前后运动，可以说，这也是一种全身性的户外运动器材了。那么这种户外健身器材有哪些功能？如何使用这种户外健身器材？使用时又该注意什么呢？双人荡板的使用方法以及注意事项 双人荡板有功能：

：使用这种户外健身器材可以松动全身关节，拉伸全身肌肉，跟跑步的效果一样；

第二：使用双人荡板锻炼身体，可以促进全身血液循环，增强心肺力量；

第三：可以增强身体的柔韧性；双人荡板的使用方法：面对这种户外健身器材，双手握紧手柄，双脚站在踏板上，腰部发力带动下肢做左右摇摆式运动。双人荡板的使用注意事项：使用中需要注意，摆动幅度不要过大。有病理人士应征得同意方可使用，使用时须有家人看护；儿童使用户外健身器材之双人荡板时须有成年人看护方可运动。