

聊城公园健身器材,小区健身锻炼器材,供应

产品名称	聊城公园健身器材,小区健身锻炼器材,供应
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	380.00/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

就可以了。锻炼者在使用过程中若感到身体不适，应立即停止并咨询医生。踏步扭腰主要功能：双手握住扶手，双脚踏在踏板上，上下踏动，能够腰部肌肉柔韧性和腿部力量。有病理人士应征得医生同意方可使用，使用时须有家人看护;儿童使用时须有成年人看护方可运动双人肩部活动器主要功能：肩带肌群力量，改善肩关节、肘关节、腕关节柔韧性与灵活性。对、肩肘关节功能性障碍、腕管综合症和网球肘及陈旧性康复。

注意：作时应挺胸抬头，双足踏稳。划船器发展手臂肌群力量，具有模拟划船的乐趣。方法：坐在划船器上，脚踏踏板，双手前抓把手向后拉，重复模拟划船动作。切记手始终不要离开手柄。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰，如果习惯只扭转腰的话，要保持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才能做到健身。聊城公园健身器材,小区健身锻炼器材,供应

剧烈使用这种器械有拉伤腰肌的危险。建议扭动的幅度不要超过180°，频率控制在3-4秒完成一次动作为宜。注意：两手应紧握扶手，振荡频率不应过快过大。单人健骑器锻炼手脚协调能力，全身关节柔韧性。对腕、肘、髋、膝关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有康复作用。方法：坐在座椅上双手握紧手柄，两脚踏牢踏板，脚向下蹬，同时手向后拉。该器材较适合于老年人。