

# 周口塑木健身器材,公园广场健身器械,加工

产品名称	周口塑木健身器材,公园广场健身器械,加工
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	410.00/件
规格参数	产地:河北 品牌:达创 材质:钢管
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

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、连环跳等等。柔韧性器械还有一种是柔韧性器械，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，又叫小区健身器材，还有个名称，叫室外路径是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。运动不主张老年人压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。臂力训练器主要功能：上肢、背部、肩带肌群力量及柔韧性;改善肩、肘、腕、指关节活动能力。使用方法：两人分别在转轮两侧向对方相反的方向转动转轮，以相互角力的方法进行上肢锻炼。注意事项：两人角力时，一人不得突然松手。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。

注意事项：禁止攀爬或垂直拉动转轮。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坐推坐拉训练器主要功能：上肢及背部肌肉力量和身体协调性。双位坐蹬训练器主要功能：下肢力量，提高膝、踝关节的稳定性。周口塑木健身器材,公园广场健身器械,加工

使用方法：坐在器械上，脚踏踏板用力伸直腿，然后缓慢还原双位浪板主要功能：锻炼腰部肌群，身体的协调性和柔韧性，适用于各年龄人群。立式腰背器主要功能：放松背、腰部肌肉，调节经系统，达到、康复目的。

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。有氧器材老年人在太空漫步机上步幅，跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”。比如单杠、双杠、云梯、双人手臂支撑、腹肌板、推举训练器等等，这些器材几乎可以与健身房里的器材相。耐力型器械耐力型分为有氧耐力与无氧耐力。