

合肥露天老年人健身器材,公园广场健身器械,规格

产品名称	合肥露天老年人健身器材,公园广场健身器械,规格
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

立式腰背器主要功能：放松背、腰部肌肉，调节神经系统，达到、康复目的。背腰部有多条重要经络循行(督脉在背腰部正中、膀胱经在脊柱两侧)，分布着所有与脏腑相关的重要位，背腰部可以很多位，可以疏经络，使气畅通，调整相关脏腑功能，提供抗病能力。使用方法：练习者手扶把手，身体靠住器，上下左右缓慢移动双位浪板主要功能：锻炼腰部肌群，身体的协调性和柔韧性，适用于各年龄人群。

使用方法：手扶两边把手，脚踩踏板，左右摆动户外健身路径，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为健身提供了随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。户外健身器材通用名称小区健身器材，又叫公园健身器注意一：不要运动过量。合肥露天老年人健身器材,公园广场健身器械,规格 以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己的运动项目。注意二：锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。注意四：要掌握动时间。