

# 山南室外健身器材 公园广场动动器械 八件套 农村健身器材厂家【标准】

产品名称	山南室外健身器材 公园广场动动器械 八件套 农村健身器材厂家【标准】
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 检验报告:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

**主要功能：**增强心肺功能和协调能力，改善血液循环和消化系统机能，通活腰椎关节及下肢经络。  
**锻炼方法：**面对器械，双手握紧扶手，双脚站立于踏板上，腰部发力带动下肢做钟摆式运动。  
**运动量：**每组3-5分钟，做1-3组。  
**注意事项：**a.儿童使用时应有成年人保护;b.建造地面。

**转腰器JLG-31：**主要功能：主要锻炼腰、髋部，增强腰部的灵活性和柔韧性。  
**锻炼方法：**双手握扶手，站稳后向左右转动身体。  
**注意事项：**a.转动速度不要太快;b.双手应紧握扶手，以免摔下。

**仰卧起坐板JLG-11：**主要功能：锻炼腹部肌肉耐力。  
**锻炼方法：**仰卧于弧形架上，背部与弧形架相吻合，手握两侧扶手，起坐身体向前弯，然后返回原为一次。  
**注意事项：**患有严重腰脊椎病的人士请谨慎使用。