

# 南阳室外健身器材组合,室外小区器材,规格

产品名称	南阳室外健身器材组合,室外小区器材,规格
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

发展下肢肌肉力量，心肺功能及关节柔韧性，提高的平衡与协调能力。坐推器主要功能：上肢、和肩背肌群力量，提高肩、肘关节灵活性和稳定性。对肩、肘关节屈伸障碍，肌肉萎缩，网球肘等有康复作用。使用方法：禁止站在座位上运动。练习者坐在器械上，背部靠紧靠背，双手握住手柄后用力向前推，缓慢还原，重复动作使用。摸高器主要功能：下肢肌肉力量及弹跳力，提高下肢三大关节的灵活性和稳定性。对膝、踝关节酸痛无力有康复作用。

三类是其他无活动性零部件的稳固材。如固定式踏桩、平衡木(实际上是钢铁部件)、固定式的阶梯、攀岩墙、仰卧起坐等，由于不存在各部件的磨损、碰撞等现象，在户外环境并同样设定在基本无人日常管理的使用条件这个圆盘是可以360旋转的，一般都灵活，且这种器材由于运动量较小、较省力，很多人容易分心与人交谈等，还有人为了追求更大的扭身幅度，用一只手扶杆，这样一来，如果稍有不慎，扶杆的手脱离，脚下灵活旋转的圆盘会使人失控。南阳室外健身器材组合,室外小区器材,规格

2、健脑运动：凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，室外健身器材可，能供给大脑以的，更主要的是可起到通经活络、健脑和温肺腑的作用，能提高思维和想象能力。圆盘距离地面近10厘米，这个距离在人失控的情况下，也可能造成严重的扭伤、摔伤。此外，经常眩晕的人也应谨慎使用这种器械，避免造成意外。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。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。