

淄博智能室外健身器材,小区健身体育器材,规格

产品名称	淄博智能室外健身器材,小区健身体育器材,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

具有转动、摆动或滑动等含有各类活动性零部件的器材。如漫步机、秋千、荡椅、跷跷板等器材，由于在使用过程中，各类活动性零部件有经常性的磨损现象垂直度公差应不大于1/100;双杠臂屈伸：下，肩部，肱三头肌是室外普遍的户外健身器材了，在做完俯卧撑后你得要继续轰炸你的胸肌，所以接下来要做的是双杠臂屈伸，健美阿诺德在锻炼计划中喜欢一双杠臂屈伸作为结束动作，证明双杠臂屈伸对于胸肌有很好的作用。

双手撑在双杠两侧，身体向下用发力，双肘呈90度是停顿2秒，然后伸直手臂撑起身体。做三组，每组12到15次。正握引体向上：背阔肌这要用到单杠这一个户外健身器材。淄博智能室外健身器材,小区健身体育器材,规格

这是一个宽阔的背部佳方法。手心向外，双手置于单杠两侧与肩同宽或略宽，力量集中在背部肌肉上双手向上拉，尽量使贴近单杠，然后身体放下重复动作。如果你觉得室内健身会有点压抑感，或者你想走出健身房使你的健身计划更加多元化，你可以利用户外健身器材，制定一个户外健身计划，一样可以打造男人标准健美身材。 俯卧撑：整个可以利用户外长凳，地面，低位的单杠，双手置于上面自然放在身体两侧，双手弯曲用力量使身体尽量靠近地面，然后双肘伸直恢复原位。据闻军人做俯卧撑的标准是一次做80个。你可以在热身后个正式组尽量多的做，直到力竭，然后休息一分钟，再次做到力竭，重复三次。确定这类器材的使用为4年。其他无活动性零部件的稳固性器材。如固定式踏桩、平衡木、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。