

# 太极推揉器的使用方法以及注意事项

产品名称	太极推揉器的使用方法以及注意事项
公司名称	郑州帕沃健身器材有限公司
价格	670.00/1
规格参数	品牌:帕沃 型号:PW06
公司地址	郑州市航海东路高速出口附近
联系电话	4009987791 13673693669

## 产品详情

太极推揉器是小区,广场常见的一种室外健身器材,主要功能是腰部运动,活动腰部关节,放松腰部肌肉,增强腰部关节柔韧性,其锻炼方法是双手握**扶手**,上身保持固定,腰部以下来回转动。健骑机也是常用到的室外健身器材,主要功能是增强心肺功能,提高上肢,腰部,腹部,腿部,背部肌肉力量和四肢协调能力。对腕,肘,髋,膝关节屈伸功能性障碍,四肢及腰背酸痛等有康复作用,其使用方法坐在座椅上双手握紧手柄,两脚踏牢踏板,脚向下蹬,同时手向后拉。

使用任何一种户外健身器材都不能一蹴而就,所以对刚开始锻炼的人来说,为了保证平安,使用前除了看户外健身器材说明外,还要注意自己的年龄和身体状况等诸多因素。最好能在医师,教练的指导下练习。锲而不舍地锻炼,方能强身健体,达到预期的目的。最后使用户外健身器材运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张,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,有高血压和心脏病的老同志,运动后还要走一走,缓冲10分钟左右。

郑州帕沃健身器材有限公司-中国户外健身器材行业安全典范

室外健身器材：<http://www.jsqc365.com/>