

太极揉推器规格价格

产品名称	太极揉推器规格价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	600.00/件
规格参数	胜川:1030*1020*1350 SC--045:立柱114，3个厚 河北盐山大郝工业开发区:副官不低于2个
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

太极推揉器正确使用方法：太极推揉器主要功能舒展肩部肌肉，增强肩、肘、腕、髌、膝等部位的活动能力以及小脑的协调性。适合老年人使用。使用方法双腿扎马步，微微下蹲，用双手的虎口部位握住转轮手柄，向相同或相反方向转动。特别提醒顺时针与逆时针交叉运动能有效提高中老年练习者的协调性，在运动时控制呼吸频率能有效提高肺部能力。使用时配合太极拳的运动要领最佳。每周可练习3次至6次，每次可练习2组至3组，每15圈至20圈为一组。注意事项要匀速、缓慢转动转盘，不要用力过猛。身高不及器械高度者不适宜使用该器材。