

SC--047太极轮

产品名称	SC--047太极轮
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	630.00/件
规格参数	胜川:立柱114,壁厚3个 SC--047:1000*1000*1200 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

SC--047太极揉推器的正确使用方法 对于太极揉推器,年轻人可能陌生,但对于中老年人却是再熟悉不过了。太极揉推器很受中老年人的喜爱,基本每个公园、广场、小区都会配备,太极揉推器又叫太极轮,也叫肩关节训练器,构造是四个钢制轮子朝天举起,轮子由架子固定,上面安装有滚轴,能够自由三百六十度转动。一般来讲,这种室外健身器材可以供两个人同时使用,使用时两人对站,双手抓紧轮子上的握手,手臂发力,转动轮子。 室外健身器材太极推揉器是模拟太极推手的器械,通过室外健身器材推揉器能够锻炼身段和谐性和下肢不变性,适合中老年人进行锻炼。每一种健身器材都有其针对性,人们只要按照警示说明的要求来使用,都不会造成伤害。但有不少人在使用这些健身器材时不注意警示说明,导致意外事故的发生。 尤其是一些老年人,不管是哪种室外健身器材,自己会不会用、适不适合用,上去就用,结果因为使用不当或用力过猛,造成腰部扭伤或身体碰伤的情况时有发生。因此,在小区健身器材上锻炼,大家首先要做的是对这个器材进行了解,知道正确的使用方法,然后根据自己身体状况选择适合的器材进行锻炼。 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。 太极推揉器是近几年小区新增设的室外健身器材之一,它是以太极拳的练习方法—太极推手作为基个锻炼形式的小区健身器材。太极推手是太极拳中双人徒手对抗习的健身方法,两人面对面,手臂相搭,运用掬、挤、按等手法,按一定顺序相互推挽,一种刚柔相济、相互制约、掌握平衡、别具一格的对抗锻炼方式。 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。