

# 贵州室外小区健身器材三人转腰价格

产品名称	贵州室外小区健身器材三人转腰价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	650.00/件
规格参数	品牌:洛龙 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

### 贵州室外小区健身器材三人转腰价格

三人转腰器 增强腰部、腹部的肌肉力量,改善腰椎及髋关节柔韧性,灵活性,有利于健美体形,较大幅度转腰活动能使腰部肌肉牵张放松,起到通经活络促进气血畅通,强腰固肾作用.适用于腰部活动障碍,体弱肾虚,腰肌劳损及周身疲乏等症. 扭腰特别警示:1做转体练习时,不可脱手撒把,防止转体扭腰时的惯性力将人甩出撞伤.

2刚开始转体练习时的幅度和速度不可过大过快,防止扭伤腰部、腕部贵州室外小区健身器材三人转腰价格 3在转体练习过程中出现眩晕,恶心症状时应立即停止练习.

太极推手 功能:增强肩、肘、腕、髌、膝等关节部位的活动能力。

方法:双腿直立或呈马步,双手虎口部握压转轮手柄,向相同或相反方向转。 腰背伸展器

贵州室外小区健身器材三人转腰价格 功能:锻炼腰腹肌肉,增强腰部柔韧性。

方法:双手抓住伸腰训练器的两侧把手,腰部向后靠在其弯曲板上,身体尽量向后做伸展的运动。

注意事项:伸展动作不得太大,防止肌肉拉伤或失去重心滑倒。 限用人数:2人

单杠 贵州室外小区健身器材三人转腰价格 1、引体向上 功能:增强肩背和上肢肌肉力量。

方法:锻炼者正手握杠,身体不能晃动。 2、悬垂前摆下 功能:提高人体的协调性。

方法:锻炼者双手握杠,用力前摆落地。 注意事项:使用者体重不超过100KG/人。 双人踏浪晃板

下腰训练器 贵州室外小区健身器材三人转腰价格 功能:增强腰腹肌肉力量,提高腰部柔韧性。 方法:锻炼者身体平躺在下腰训练器平台上,使腰背部与下腰训练器凸起曲板吻合,身体向后做伸展运动,然后收腹,进行仰卧起坐运动,在其上亦可做俯卧提身运动。 限用人数:1人 梅花桩

贵州室外小区健身器材三人转腰价格 功能:发展人体柔韧性、灵活性和平衡能力。 锻炼方法:1.以左脚踩A开始,左右脚按字母顺序行走一圈为1次。 2.以右脚踩A开始,左右脚按字母顺序行走一圈为1次。

扩展方法:1、后退走;2、侧向走;3、向前跳。 注意事项:使用人数为1~2人,适用5岁以上人员使用,其安全范围为周围1500mm。

## 太空漫步机

贵州室外小区健身器材三人转腰价格功 能：提高人体有氧运动能力和身体的协调性、平衡能力。方 法：1.扶手太空漫步：手握扶手，脚踏踏板，两脚前后摆动。2.不扶杠太空漫步：两手不扶扶手，自然摆动，脚踏踏板，两脚前后摆动。 注意事项：1.适用于10岁以上人员使用。 2.摆杆摆动方向前后1000 mm范围内禁止站人。 3.请您在熟练掌握方法1后再进行方法2的练习。 4.使用者体重不超过100KG/人。 5.摆动架摆动角度不大于与立柱所成45度角。 限用人数：2人，1人/站位。 双人秋千

贵州室外小区健身器材三人转腰价格功 能：提高身体的灵活性、协调性，增强腰腹肌肉力量。

方 法：手扶吊索，坐在座板上，随着秋千的摇摆有节奏并均匀用力前后摇摆。 注意事项：1.儿童使用时，需大人在侧保护； 2.运动时注意防止碰撞到周围人； 3.禁止成年人使用； 4.秋千摆动方向前后2米范围内禁止站人； 5.秋千摆动角度不大于与立柱所成45度角贵州室外小区健身器材三人转腰价格