

怎样选择健身器材腰背按摩器、室外跑步机厂家价格

产品名称	怎样选择健身器材腰背按摩器、室外跑步机厂家价格
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:锐健 型号:GB-2019 产地:盐山
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

大转盘 使用方法：单手握住转盘上的把手，做顺、逆时针方向的旋转，左右手交替锻炼。
功能特点：锻炼肩、肘、腕等关节。 适合人群：中老年人。 锻炼标准：15-20圈为一组。
注意事项：用力要均衡，避免因突然用力过大导致韧带损伤。

太极揉推器 使用方法：双腿呈马步，双手虎口部握压转轮手柄，向相同或相反方向转动。
功能特点：增强肩、肘、髋、膝等部位的活动能力。 适合人群：老年人。
注意事项：转动时匀速缓慢进行，用力不要太猛。

天梯
使用方法：1、曲臂悬垂，双手握横杠，向上至肘成直角悬垂；2、以手代步，双手握杠交替前行。
功能特点：增强上肢耐力和灵活性。 适合人群：所有人。
注意事项：使用中双手应紧握横杆；儿童应在专人保护下使用。

划船器 使用方法：坐稳后，双手紧握扶手，双脚踏在踏板上，四肢协同用力，伸展身体至直立，然后缓慢放松至坐姿。 功能特点：增强身体柔韧性，改善心肺功能。 适合人群：中青年人。
锻炼标准：15-35次一组 注意事项：手脚力量要均衡并相互配合，运动中要注意保护好腰部。

蹬力器 使用方法：坐稳后，双腿弯曲，脚踏踏板，然后用力蹬双脚至极限位置。
功能特点：锻炼大腿肌肉和爆发力，增强腰部力量。 适合人群：所有人。
锻炼标准：30-50次一组。
注意事项：一定要缓慢回收，防止撞伤；老人使用时，应适量降低蹬起幅度。

扭腰器 使用方法：双手握扶手，站稳后向左、右转动。
功能特点：主要锻炼腰、髋部，增强腰部的灵活性和柔韧性。 适合人群：所有人。
锻炼标准：30-40次一组 注意事项：速度不要太快；双手不要脱开扶手把，以免摔下。

钟摆 使用方法：身体站立于踏板上，手握把手，腰部及下肢做左右的摇摆运动。

功能特点：增强腹外侧肌肉力量及腰部柔韧性，活动腰椎各关节及下肢经络。 适合人群：所有人。

锻炼标准：40-60次一组 注意事项：要随着钟摆自然摩擦停止，以防止腰胯扭伤。

漫步机 使用方法：双手握把，两脚分踏于左右踏板上，两脚前后交替自然摆动。

功能特点：锻炼下肢肌肉力量、灵活性；促进呼吸系统的健康。 适合人群：除儿童以外的人群。

锻炼标准：30-50次一组 注意事项：使用中双手应紧握手把，漫步摆幅不宜过大。

上肢牵引器 使用方法：双手分握住两个手柄，左右交替，上下拉伸，上肢应尽量伸直。

功能特点：锻炼手腕、手臂部肌肉，促进上肢灵活性。 适合人群：除儿童以外人群。

注意事项：拉伸过程中，应注意保持拉绳垂直，不得斜拉；不得单手拉。

室外跑步机 使用方法：双手握紧扶手，两脚踩在滚子上做跑步运动。

功能特点：活动全身各部位关节。 适合人群：能独立操作能力人群。。

注意事项：锻炼时，双手必须握紧扶手，根据身体状况，掌握节奏变化。

按摩揉推器 使用方法：单手握住扶手，另一只手放在盘面上，单腿放在按摩轮上，用手推动揉推盘的同时，用小腿往复滚动按摩轮，也可单独做腿部或手部运动。

功能特点：活动腕、肘、肩、膝关节，并可舒筋活络，缓解肩、腿等部位疲劳。

适合人群：青少年及成年人。 注意事项：不要扳拗及用硬物撞击圆盘、按摩轮，谨防器械损坏。

腰背按摩器 使用方法：腰部紧靠按摩柱，双手握扶手，上下拉动按摩柱进行运动；双腿呈马步，背靠两按摩柱，双手握扶手，身体左右运动。 功能特点：锻炼腰、背部肌肉，缓解腰、背部疲劳。

适合人群：适合青少年及成年人 注意事项：手臂运动速度不要太快，站姿按摩时，双手应握紧扶

沧州锐健体育器材制造有限公司办公室地址位于全国闻名的石油化工基地和北方重要陆海交通枢纽沧州，沧州盐山县望树镇宋庄村，于2019年01月24日在盐山县工商行政管理局注册成立，注册资本为188万元人民币，公司成立以来发展迅速，业务不断发展壮大我公司主要经营篮球架、健身路径、乒乓球台、小区健身器材、室外健身器材、舞蹈器材、儿童游乐器材、田径器材、园林环卫设备、教学仪器、运动地板、人工草坪、塑胶硅PU场地、垃圾箱、场地围网围栏、管道支架、不锈钢管道、管件、防腐、泵管、机床附件、交通安全设施的销售、维修安装及售后服务;以及以上商品的进出口业务。我们有好的产品和专业的销售和技术团队，我公司属于沧州体育器材及配件厂黄页行业，如果您对我公司的产品服务有兴趣，期待您在线留言或者来电咨询;18732716999