

# 压腿杆太极推手室外健身器材使用方法

产品名称	压腿杆太极推手室外健身器材使用方法
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	750.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

### 压腿杆太极推手室外健身器材使用方法

#### 压腿杠

产品功能：柔韧运动。拉伸腿、腰关节部位的肌肉、韧带、以改善其弹性，增进身体[柔韧素质](#)。

使用方法：单腿将足跟部搁于横杠上，腿伸直，然后用手轻压膝部，并以上体向前弯曲，尽量使头部靠近腿。

### 腰力锻炼器压腿杆太极推手室外健身器材使用方法

#### 压腿杠

有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器件。这类运动不主张老年人搏命压腿或许把腿抬得很高地来压，压得高不代表安康。主张高不可过肩。用下腰练习器相同要非常当心，由于老年人肌肉软组织里的水分少，还有单个老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎提示一：1) 压腿时把腿抬得太高对老年人的股骨头、脊柱会有要挟。2) 尽量不要运用伸腰练习器。二是扭腰类。老年人的腰比拟生硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可致使脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有晦气影响，可能会致使椎间盘杰出。因而，

在做扭腰动作时，压腿杆太极推手室外健身器材使用方法