

三人压腿器生产厂家

产品名称	三人压腿器生产厂家
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	200.00/个
规格参数	品牌:锐健 材质:碳钢 产地:盐山
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

压腿器的正确使用：

压腿器是路边健身器材中常见的一种。作为压腿的辅助器械，压腿器就是一排高低不一的横杠。

具体的锻炼方法是：

面对一根单杠，距离适中，以一抬脚脚踝能够搭在单杠上为准。身体自然站立，下肢放松。一只脚轻轻抬起，放在单杠上，上身保持正直，挺胸收腹。上身慢慢向前弯腰，直到大腿后侧肌肉感到被拉紧，上身不能再向前移动时停止，保持这个姿势20—30秒，然后还原。

动作过程中，要注意6点：

1. 正常呼吸，不要憋气。
2. 一定要站稳，双手扶住膝盖或者单杠，避免跌倒。
3. 量力而行，上来最好先压最低的杠，以免拉伤肌肉。如果可以很轻松完成最低的，再换中间和最高的。
4. 动作要慢，用力不能过猛，以免对腰腿的肌肉、骨骼造成损伤。
5. 左右要对称，左腿压了多少次，右腿也要压多少次。
6. 压腿后不要马上结束锻炼，还要做一些踢腿练习来放松调整。

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