

社区健身器材、健身器材厂家、之肋木价格

产品名称	社区健身器材、健身器材厂家、之肋木价格
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 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

肋木的组成及功能锻炼方法

肋木的立柱高3~3.20米，宽为0.95米，横圆木的间隔为15厘米。可同时立数根立柱，成为若干组肋木，供许多练习者同时使用。肋木练习繁简不一，内容多样，可以单人做，也可双人做；既可做动力性练习，又可做静力性练习。凡是发展肌肉的力量、协调、平衡、灵敏、柔韧等都可以用肋木进行练习。另外也可将肋木的几种练习编成若干节体操，作为准备活动或专门性练习发展身体素质。

主要功能:增强腹肌力量及上肢的悬垂能力，锻炼腹部肌肉和灵活性

锻炼方法：依本人身高选择横杠,将身体悬垂离地,背靠横杠收腹

1、悬垂脚举腿；2、悬垂屈腿触胸；3、依肋木倒立4、悬垂车轮跑(6次以上)；5、悬垂侧摆脚(6次以上)；6、扶肋木后倒下桥；7、扶肋木侧摆腿；8、扶肋木前后摆腿(10次以上)；9、扶肋木分腿转髋跳(10次以上)；。

锐健体育专业设计生产各类篮球架,小区健身路径，公园健身器材，新国标健身路径，体操器材，，价格实惠,体育器材厂家产品畅销全国广受客户好评,健身路径询沧州锐健体育器材制造有限公司18732716999