

# 塑木健身器材厂家 阿拉善盟健身器材厂家 济南新民力质量保证

产品名称	塑木健身器材厂家 阿拉善盟健身器材厂家 济南新民力质量保证
公司名称	济南新民力健身器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	济南市天桥区标山南路8号凤凰山大厦1115室
联系电话	15949708266

## 产品详情

济南新民力健身器材制造有限公司（济南三木园林设施有限公司）是一家专业生产批发塑胶木椅子条、塑木椅子条、户外健身器材，园林配套设施等公共设施的实体型企业。本厂以信誉为本的经营准则，取得广大客户的信赖。户外健身器材产品表面采用静电喷涂，光洁度好，抗风化，美观大方，实用性强，并且安全可靠，座椅有塑木座椅，防腐木座椅，公司产品齐全，款式多样，样式新颖，价格合理，质量保证。

运动专家研究后认为，六类运动是锻炼的最you运动，这六类运动不仅可以预防多种疾病，同时还可以增进健美。一、最you健脑运动：凡是运动都有健脑作用，其中尤以弹跳运动为佳，可促进血液循环，供给大脑充分的能量，更主要的是可起到通经活络、健脑和温肺的作用，提高思维和想象能力。二、最you抗衰运动：抗shuai老的健身方法首推跑步。实验证明，只要持之以恒坚持健身跑，就可以调动体内抗yang化酶的积极性，从而收到抗shuai老的作用。三、最you减fei运动：以手脚并用的运动效guo最hao，如滑雪、游泳等。如果你正当壮年，也可以选择拳击、爬山等运动，对消耗脂肪特别有效。四、最you健运动：只要持之以恒进行健美操和体操运动，加强平衡性和协调性锻炼，就会收到明显效guo。五、最you抗高xue压运动：可供高xue压病人选择的运动方式有散步、骑自行车、游泳等，散步等运动通过肌肉的反复收缩，促使血管收缩与扩张，从而降di血压。而不宜选择举、拉、推、挑重物之类的活动，体育健身器材厂家，因为这可诱发血压上升。六、最you防近视运动：打乒乓球对于增加睫状肌的收缩功能很有益，视力恢复更明显。奥妙在于打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标，不停地远、近、上、下调节和运动，不断使睫状肌放松和收缩，大大促进眼球组织的血液供应和代谢，因而能行之有效地改善睫状肌的功能。

济南新民力健身器材制造有限公司（济南三木园林设施有限公司）是一家专业生产批发塑胶木椅子条、塑木椅子条、户外健身器材，园林配套设施等公共设施的实体型企业。本厂以信誉为本的经营准则，取得广大客户的信赖。户外健身器材产品表面采用静电喷涂，光洁度好，抗风化，美观大方，实用性强，并且安全可靠，座椅有塑木座椅，防腐木座椅，公司产品齐全，款式多样，样式新颖，价格合理，质量保证。

将器械的座椅调整到合适的高度，标准为握把的高度与上沿的高度相同，然后调整重量，坐到座椅上后，塑木健身器材厂家，头部、上背部和臀部紧贴到后面的靠背，腰部向前收紧准备式势之后挺胸收腹，眼睛平视，双手握紧握把，然后深吸气，感觉发力，将重量推起，同时呼气，广场健身器材厂家，推到顶点的时候肘关节不要完全伸直，之后停顿1秒钟，还原，同时吸气，还原到两个大臂成一条直线的时候再次发力，反复进行练习。

济南新民力健身器材制造有限公司（济南三木园林设施有限公司）是一家专业生产批发塑胶木椅子条、塑木椅子条、户外健身器材，园林配套设施等公共设施的实体型企业。本厂以信誉为本的经营准则，取得广大客户的信赖。户外健身器材产品表面采用静电喷涂，光洁度好，阿拉善盟健身器材厂家，抗风化，美观大方，实用性强，并且安全可靠，座椅有塑木座椅，防腐木座椅，公司产品齐全，款式多样，样式新颖，价格合理，质量保证。

小区健身器材的使用方法。

太极推手。本装置可穿透血管，锻炼肌肉和骨骼，适用于14岁以上和75岁以下的人。使用太极拳推手：双脚肩宽，双手放在两盘边缘或握柄上，向右推，重心在腰部以下向右，右腿等，重复。建议方向相同，倒转20次，两组。

太空行走者。功能：下肢锻炼，改善心肺功能，提高心血管耐力，尤其对老年人。锻炼方法：双手握住手柄，分别踩左右踏板，双脚的交替前后摆动，散步。建议慢摇5分钟。

上肢牵引车。主要功能：增强肩带肌肉力量，提高肩关节柔韧性，提高手脑协调能力。使用方法：双手握把，左右交替拉绳，通过手臂上下交叉运动，使肩关节及相关部位的肌肉得到锻炼。运动的运动可以提升，也可以进行外展，一般可以对炎患者进行分钟练习，锻炼方法是通过健康手臂的向下拉力，使受影响的肢体被动上抬。

一般而言，有三种类型的踏板力装置，有两种踏板力装置，三种踏板力装置，四种踏板力装置三种。踏板功能：锻炼腿部力量，腿部肌肉协调和控制。本发明使用的踏板力装置如下：坐在座椅板上，背部必须靠近座椅的背面，脚弯曲，脚踏板，手放在盖子上，然后把脚推到极限位置。

垂直旋转器。功能：提高腰部和背部肌肉的柔韧性。锻炼腰腹、内外斜肌、垂直脊肌、腰关节，尤其适合久坐的人减轻身体疲劳。使用方法：使用坐便器时，双脚自然放在脚上，双手握住扶手，背部紧绷，旋转时上身应尽量挺直，腰部应尽量向两侧倾斜。在熟练的动作之后，你可以加速旋转。

塑木健身器材厂家-阿拉善盟健身器材厂家-济南新民力质量保证由济南新民力健身器材制造有限公司提供。塑木健身器材厂家-阿拉善盟健身器材厂家-济南新民力质量保证是济南新民力健身器材制造有限公司（[www.xinminli.cn](http://www.xinminli.cn)）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：胡霞。