

## 适合老人孩童的健身路径有哪些 儿童跷跷板价格 太极推手价格

产品名称	适合老人孩童的健身路径有哪些 儿童跷跷板价格 太极推手价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	300.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-005 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

适合老人孩童的健身路径有哪些 儿童跷跷板价格 太极推手价格

河南郑州、洛阳、开封、漯河、安阳、新乡、周口、三门峡、焦作、平顶山、信阳、南阳、鹤壁、濮阳、许昌、商丘、驻马店

山西太原、大同、忻州、阳泉、长治、晋城、朔州、晋中、运城、临汾、吕梁

陕西西安、咸阳、铜川、延安、宝鸡、渭南、汉中、安康、商洛、榆林

甘肃兰州、天水、平凉、酒泉、嘉峪关、金昌、白银、武威、张掖、庆阳、定西、陇南

山东济南、青岛、淄博、枣庄、东营、烟台、潍坊、济宁、泰安、威海、日照、莱芜、临沂、德州、聊城、菏泽、滨州

江苏南京、镇江、常州、无锡、苏州、徐州、连云港、淮安、盐城、扬州、泰州、南通、宿迁

安徽合肥、蚌埠、芜湖、淮南、亳州、阜阳、淮北、宿州、滁州、安庆、巢湖、马鞍山、宣城、黄山、池州、铜陵

浙江杭州、嘉兴、湖州、宁波、金华、温州、丽水、绍兴、衢州、舟山、台州

### 三位健腰器

三位健腰器能够改善腰椎、胸椎、骶椎和髋关节的灵活性，放松腰椎和骶椎的肌肉与韧带，缓解腰肌劳损及周身乏力。对于长期伏案工作造成的腰酸背痛、颈部僵硬有很好的放松效果。锻炼时幅度不要太大

，出现头晕目眩的情况应立刻停止，老年人在使用该器材时，为了防止拉伤腰部肌肉，切忌用力扭动，扭动的幅度不宜超过180度。扭腰器运动属于肌耐力练习，偏向于有氧和柔韧性训练，应采用较低强度，每周锻炼5次至7次，每次3组至4组，每组10次至20次，锻炼10天左右可适当增加幅度。特别注意患有腰椎病等腰部疾病的人发病期间不可使用。

农村健身器材有哪些

压腿器

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。适合老年人舒展筋骨。