

宁波广场室外健身器材健身路径器材厂家

产品名称	宁波广场室外健身器材健身路径器材厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	550.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

宁波广场室外健身器材健身路径器材厂家

单间肋木架详细说明：

材质：优质水曲柳木制，表面聚酯清漆处理。

规格：单间180×90cm、双间270×180cm，可根据场地实际尺寸订做。

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

常用锻炼方法：

1. 悬垂脚举腿；
2. 悬垂屈腿触胸；

3. 依肋木倒立

4. 悬垂侧摆脚(6次以上)；

5. 扶肋木后倒下桥；

6. 悬垂车轮跑(6次以上)；

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)

高低单杠主要功能：增强上肢、背部、肩带肌群力量及柔韧性；改善肩、肘、腕、指关节活动能力；对肩、臀、上背酸痛、麻木、僵硬，肩关节功能性障碍、肩周炎等有康复作用。

使用方法：手正握，反握或正反握紧手柄用力上拉，缓和慢还原，重复动作。（注意：尽量减少身体的晃动，握手柄时要用拇指和其他四指扣握的方法）白银小区健身器材厂家
酒泉室外健身器材三人扭腰价格