

运动器材 佳杰体育 运动器材厂家

产品名称	运动器材 佳杰体育 运动器材厂家
公司名称	罗定市佳杰体育设施工程有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	罗定市素龙街道信令机场路口工贸城
联系电话	13417982666 13417982666

产品详情

78岁的谭宗福是小区里的高龄老人，运动器材，自从小区有了健身器材，他每天上下午各锻炼一次。“通过长期锻炼，感觉视力、听力都比以往好些了。”谭宗福说，以前没事就搓麻、下象棋，坐久了身体很不舒服，有了健身器材后，每天都要和老伴一起锻炼，身体越来越好，生活过得很幸福。

“小区健身路径建好以后，我们再也不用跑老远的路去公园锻炼了，运动器材价格，真是太好了！”居民张少芬开心地说，无论是白天还是晚上，大家都会不约而同地来锻炼身体、跳广场舞等。谭宗福、张少芬只是我区健身路径受益者的一个缩影，如今，和他们一样，每天来社区健身路径锻炼的居民很有很多。

健身不一定非要在健身房

挥汗如雨，

也可以就在家门口便捷进行哦~

在我们的小区周围，

总是有一些彩色的健身器材，

它的名称是“全民健身路径”。

这是国家促进全民健身的一项大好工程，

你知道怎样正确使用家门口

的健身器材吗？

下面我们一起来学习吧：

（一）

? 双人腹肌板

功能：锻炼腰部，腹部肌肉的力量，缓解腰背部疲劳。

使用方法：人体躺在器械上，用脚勾牢横杠，双手交叉置于脑后，利用腹部肌肉力量收缩做起，缓慢还原，反复使用。

（七）

? 双人漫步机

功能：增强身体心肺功能及下肢，腰部肌肉力量；改善下肢柔韧性和协调能力；提高下肢各关节稳定性，对腰部劳损，髋关节酸痛，下肢活动障碍，运动器材厂家，肌肉无力，肌肉萎缩等有康复作用。

使用方法：手握扶手，运动器材健身路径，双脚站在踏板上，调整身体，双脚前后走动，步伐大小随个人情况适量调整。

（八）

? 双杠

功能：锻炼上肢及臂肌力量。

（九）

肋木架

功能：这是一种综合性的练习器，可以锻炼腿部、腰部、上肢的柔韧性，且可以通过游戏的方式达到愉悦身心的目的。

使用方法：悬垂直脚举腿、悬垂屈腿膝触胸、依肋木倒立、悬垂车轮跑、悬垂侧摆腿、扶肋木后倒下桥、扶肋木侧摆腿、扶肋木前后摆腿、扶肋木分腿转髋跳、攀越肋木。

运动器材-佳杰体育-运动器材厂家由罗定市佳杰体育设施工程有限公司提供。罗定市佳杰体育设施工程有限公司（www.ldjjjie.com）是一家从事“羽毛球柱,排球柱,网球柱,足球门,球场灯柱系列,篮球板”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“体育设施施工,销售：体育器材,文化用品,体育用品,教育设备”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务至上，用户至上”的原则，使佳杰体育在篮、排、足球中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！