健身就找飞人体育设施 小区户外健身器材 台州健身器材

产品名称	健身就找飞人体育设施 小区户外健身器材 台州健身器材
公司名称	南昌市飞人体育设施有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南昌市上海南路楞上工业园
联系电话	13970073158

产品详情

健腰器功用：活动腰部关节，放松腰背肌肉，合适除儿童外各年龄人群。特别适用于腰部活动妨碍的周身疲乏等症。办法：双手紧握手柄，双脚平衡站在圆形踏板上或坐在转腰盘上脚踏踏板，腰部发力带动下肢或身体左右滚动。扭转时腰部要有所操控，起伏不要超越180度，操控在3～4秒完结一个动作。牢记手一直不要脱离手柄，要坚持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才干到达健身作用而不伤害身体。组合单杠功用：增强上肢及背部肌肉力量，可牵拉手腕、上肢肌群等，增强关节的柔韧性与灵活性。办法：人跳起，双手紧握横杠，做引体向上或许做悬垂举腿运动。双手紧握横杆，小区户外健身器材，避免摔下受伤。

户外健身器材不仅是白叟健身休闲的好产品，对白叟身体关节各个部位有着出色的保健练习作用，而且青少年练习运用也大有长处。近年来大力推广体育健身运动，许多小区，公园，甚至村庄都初步装备健身途径了。健身器材在公园小区更是随处可见，例如三人扭腰器、跑步机、太极轮、肩关节恢复器、伸腰器等，压腿架：训练办法：1）正面压腿：练习者单脚站立，另一只脚腿放在横杠上，双手向前拉杠或脚尖并伸直，上体向前扩展，胸部靠近杠上腿做正压腿。2）旁边面压腿：练习者上体侧对压腿架，一臂天然下垂另一手臂体侧上举使一侧腰挨近杠上腿，做体侧屈侧压腿。3）反面压腿：练习者背对压腿架，一脚尖钩于杠上，上体后仰使腹直肌拉长，台州健身器材，背向杠做后压腿。使踝关节充沛伸、膝关节充沛屈，两腿替换练习。主要功能：扩展腿部筋骨，舒展腿部、腰背部肌群，增强腰、腿部的肌肉力气及肩部的耐力和柔韧性，进步练髋、膝、踝关节的灵活性。促进血液循环。户外健身器材不仅是白叟健身休闲的好产品，对白叟身体关节各个部位有着出色的保健操练作用，并且青少年操练运用也大有利益。近年来大力推广体育健身运动，许多小区，公园，乃至村庄都开始配备健身途径了。健身器材在公园小区更是随处可见，例如三人扭腰器、跑步机、太极轮、肩关节恢复器、伸腰器等，健身器材批发市场，三人扭腰器：训练办法：手握立柱扶手管，儿童健身器材，站在扭腰盘上，向左右重复做转体运动。主要功能：增强腰部的肌肉力气，改善腰椎胸椎骶椎及髋关节柔韧性和灵活性，放松腰椎和骶椎的肌肉和韧带缓解周身乏力。腹肌板：训练办法：坐在坐板前端，双脚放入弯管内，并勾住横管，双手抱于头后，缓慢后仰至板面，用力缩短腹肌，使上身渐渐坐起，为一个回合。后仰时吸气，坐起时呼气。力气弱者可凭借双臂助力坐起。主要功能：增强腰腹及背部肌群力气，削减腰腹部分剩余脂肪，利于形体健美。 健身就找飞人体育设施(图)-小区户外健身器材-台州健身器材由南昌市飞人体育设施有限公司提供。健身就找飞人体育设施(图)-小区户外健身器材-台州健身器材是南昌市飞人体育设施有限公司（www.feirentiyu.com）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：谢俊辉。