

邯郸小区健身器材 广场室外新农村塑木健身器材 源头厂家

| | |
|------|--------------------------------|
| 产品名称 | 邯郸小区健身器材 广场室外新农村塑木健身器材 源头厂家 |
| 公司名称 | 河北达创体育器材有限公司 |
| 价格 | 380.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:达创 型号:DC121 产地:河北 |
| 公司地址 | 桥西区槐安路260号 |
| 联系电话 | 0311-83111974 15613157513 |

产品详情

说起小区室外健身器材中的太极揉推器，它还叫做太极轮、肩关节康复器。很受中老年人的喜爱，基本每个公园、广场、小区都会配备，今天小编给大家更新的是小区室外健身器材——太极揉推器的正确操作方法，供大家参考。

小区室外健身器材——太极揉推器的操作方法：

双腿呈马步，双手手掌展开压紧揉推盘，自相同或相反的方向转动3-5分钟。小区室外健身器材——太极揉推器的功能：

舒展肩部肌肉，增强肩、肘、腕、髌、膝等部位的活动能力。

小区室外健身器材——太极揉推器的注意事项要匀速、缓慢转动转盘，不要用力过猛。身高不及太极揉推器高度者不适宜使用该器材。

如今.小区室外健身器材——上肢牵引器操作方法：

小区室外健身器材——转腰器操作方法：

双手握住扶手，双脚站在转盘上，站稳后左右转动。

小区室外健身器材——转腰器功能：

活动腰部关节，放松腰部肌肉，增强腰部的灵活性和柔韧性。

小区室外健身器材——棋牌桌的功能：休闲娱乐，锻炼涵养，增进感情。

小区室外健身器材——棋牌桌的注意事项：此器材一般搭配更多的室外健身器材安装在公园、小区和广场，小编在这里温馨提示：如果您身边带有孩童，切记要看护好，以免您专注于和棋友下棋时，孩童摔倒或磕碰。

站在牵引器的正下方，两臂向上伸直，两手分别抓握手柄，两臂互为阻力、互相对抗，垂直交替拉动。

小区室外健身器材——上肢牵引器的功能：

锻炼肩、手腕、手臂部肌肉，提高上肢灵活性，增强肩关节周围肌肉与韧带的柔韧性，对肩关节功能性障碍与陈旧性损伤有积极康复作用。

拉伸过程中，要保持拉绳垂直，不可倾斜拉，也不建议单臂重复拉。还需要注意，单臂不可突然用力、撤力，以免另一手臂突然放松或用力过大造成的肌肉拉伤。此外，不可悬吊在牵引器上扭动腰部等部位，以免损坏设备造成摔伤磕伤。

说道小区室外健身器材中的转腰器，相信大家再熟悉不过了，基本每一套配件的户外健身器材中都有漫步机的身影，在健身广场里很受健身人群的喜爱，但是如果你用“错误”的方式来操作转腰器，可就大错特错，今天小编给大家更新的是小区室外健身器材——转腰器的正确操作方法，供大家参考。