

# 公园用的象棋桌 象棋桌 强森体育厂家现货

产品名称	公园用的象棋桌 象棋桌 强森体育厂家现货
公司名称	盐山县强森体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡 刘庄村
联系电话	13930796300

## 产品详情

### 户外棋盘桌作用及练习原则

户外棋盘桌是一种集娱乐性、趣味性、科学健身于一体的多公能健身路径。一般路径设置有十多项男女老少皆宜的健身项目。

户外棋盘桌与健身路径对不同年龄的锻炼者可依照各项目的指示内容、器材的功能、锻炼方法进行健身运动，可以利用不同器械的不同功能来发展人体的速度、力量、柔韧、协调等不同素质，使全身各部位都得到充分锻炼，达到增强体质、改善身体机能状况，户外健身路径棋盘桌报价，公园用的象棋桌，以及消除因工作、生活带来的紧张压力，促进身心健康的目的。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：盐山县强森体育器材有限公司

名称：轨道棋盘桌

占地空间: 1339\*632

功能：休闲娱乐，象棋桌，锻炼涵养，增进感情

材质: 优质钢材，新型复合材料面板。

室外棋盘桌工艺方面:

本工厂全部采用先进的二氧化碳保护焊，焊接强度较普通焊接更高，确保焊接部位的坚固性及美观性。

包装方面：我们有专业人员使用专业工具进行包装，包装使用气泡垫加编织袋进行双重包装，保证了物流运输过程中器材不受磕碰损伤，让客户收到完好无损的产品。

户外健身器材室外小区公园广场老人棋盘桌象棋桌功能：老年人休闲娱乐之用。棋盘桌生产选材：主管采用 114mm壁厚为2.75圆管，其余辅管壁厚为2.5mm器材所有焊口都经二氧化碳焊机焊接而成，从而更保证了器材的牢固性。棋盘桌适用于，小区，公园等室外健身场所。棋盘桌使用方法，坐在座椅上，做下棋，打牌等娱乐活动。

生活中总有一些事情做起来十分容易，但是，在健身练习之后的伸展运动并不是这样简单。当你锻炼一处肌肉的时候，它会变得紧绷而缩短，伸展运动就是帮助你放松肌肉，从而防止第二天的肌肉酸痛。需要注意的是：做这个动作的时间是在你完成热身运动之后，同时，持续每个动作20-30秒，这将有助于肌肉松弛，使你获得一个更有意义的伸展运动。

中老年除了使用棋盘桌外，也可适当锻炼腰背柔韧性，让老人拥有健康的身体。

身体状况大不如从前，因此更要加强锻炼。以下3个简单动作，十分适合中老年朋友，对锻炼腰背很有帮助。希望老年朋友在平时可以常做，在锻炼腰背的同时还能消除疲劳。

- 1、屈膝而卧，腹部用力收紧，抬起臀部，腰背离地，保持30秒后放下。
- 2、屈膝而卧，双手在脑后交叉抱头，头部用力向上抬起，到肩部离地，保持10秒后放松，像做仰卧起坐的样子。
- 3、屈膝平卧，小区象棋桌，双手把一侧膝盖轻压向胸部，使背部有拉伸感，但以不觉疼痛为度，户外轨道式象棋桌，保持30秒后放松，两侧交替做。

锻炼后可坐桌凳上面休息10-20分钟，再进行下棋或其它活动。

公园用的象棋桌-象棋桌-强森体育厂家现货由盐山县强森体育器材有限公司提供。盐山县强森体育器材有限公司（www.qsty168.com）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。强森体育——您值得信赖的朋友，公司地址：盐山县杨集乡刘庄村，联系人：郝先生。同时本公司（www.tiyuqicaicj.com）还是从事室外体育器材厂家，体育器材合作投标，体育器材合作招标的厂家，欢迎来电咨询。