

大同国体NSCC健身器材,社区室外健身器材,工厂

产品名称	大同国体NSCC健身器材,社区室外健身器材,工厂
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	360.00/件
规格参数	地域:河北 型号:DC362 规格:标准
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

小区室外健身器材——上肢牵引器操作方法：

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。
国体NSCC健身器材

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，提上肢灵活性，增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。

小区室外健身器材——上肢牵引器注意事项：

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、撒力，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。国体NSCC健身器材

小区室外健身器材——上肢牵引器操作方法：

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。
国体NSCC健身器材

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，提上肢灵活性，增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。

小区室外健身器材——上肢牵引器注意事项：

小区室外健身器材——棋牌桌的操作方法：

利用本器材可进行棋牌类游戏。

小区室外健身器材——棋牌桌的功能：

休闲，锻炼涵养，增进感情。国体NSCC健身器材

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。

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。国体NSCC健身器材

椭圆机的运动轨迹就像它的名字一样是呈椭圆形的，当人们站在椭圆机上进行训练的时候，身体以及四肢是根据运动轨迹在运动的，因此双腿的着力点较小，尤为适合腿脚稍有不便的老年人。

使用椭圆机的运动过程中，手臂和腿部都会得到锻炼，身体站在椭圆机上自然发力，这样一来躯干也会得到想、锻炼，因此椭圆机不仅可以锻炼手臂和腿部还是锻炼身的室外健身器材。