

滨州国体NSCC健身器材,小区锻炼器材,户外健身器材

产品名称	滨州国体NSCC健身器材,小区锻炼器材,户外健身器材
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	型号:DC032 产地:河北 品牌:达创
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

部联接位置均采用特别制作紧固，防盗螺丝拧紧，在保证器材防止人为因素毁坏，一切正常应用的前提条件下，更可避免应用过程中被棱角刮伤，合乎关联性、系数、抽象性的特点规定。相对路径器材生产厂家在加工工艺上可以超过规范。

和。

2)摩背练者坐在盘上，背部轻靠棒，双手握住扶手，缓缓左右往复转动腰部，同时使背部。

3)腰部:使用者坐在圆座上，腰部轻靠棒，双手握紧扶手以适中的力度，上下拉动扶手使棒在腰部上下。
国体NSCC健身器材

4)腿部单手握扶手，单腿置于下方轮上，速度适当的进行前后运动。小区锻炼器材示:开始练前,要充分活动好手腕、肩关节。2

二、产品的主要功能小区锻炼器材

。

2)摩背增四肢及脊椎各关节的灵活性，舒展髋关节、脊椎及背部。对腰肌劳损、脊背酸痛、等有作用。背部位，缓解腰、背部疲劳，血液循环和调节腰背部系统，经常锻炼可以睡眠

3)腰部:腰部力量，促进腰背血液循环。户外健身器材血液循环和调节颈部系统，经常锻炼可以眠。

4) 腿部下肢，增腿部柔韧性，并达到舒筋之。

每个人运动健身的目的各不相同，大多数人是为了身健体，也有不少人是为了减肥，还有人是为了缓解久坐产生的疲劳。所以，选择使用室外健身器材事要有针对性，根据自己的健身目的、体质、年龄、性别等情况定位。年轻人可以使用较为剧烈的运动器材，老年人则好选择相对平缓的器材，如太极推揉器、太极云手、扭腰器、腰背器等。从锻炼部位而言，也有练上肢、练下肢、练腰腹、练背肌等区别，也要根据自己的计划适当选择。

户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、见效快的特点。但它毕竟是器械，需要掌握操作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要逞和较劲，做到人体与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目操作造成的运动伤害。