

# 新农村广场一套室外健身器材价格

产品名称	新农村广场一套室外健身器材价格
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

新农村广场一套室外健身器材多少钱

蹬腿器功能：主要用来锻炼腰部和下肢的力量。

禁忌：有关节疾病者不宜使用蹬腿器。

有的老人平时常有膝、上下楼梯觉得腿脚无力等症状，以为用蹬腿器锻炼一下，就能增强腿部力量。

广场健身器材然而，有以上症状的老人很可能患有髌骨软化症，本来髌关节的负重功能就不好，再用运动强度较大的蹬腿器，很容易损伤伸膝肌群，反而加重原有症状。

5、健骑机功能：增强心肺功能，提高上肢、腰部、腹部、腿部、背部肌肉力量和四肢协调能力，对四肢及腰背酸痛等有康复作用。

禁忌：腰椎间盘突出者别碰健骑机。

这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如果病情已发展到椎间盘突出的话，千万不要使用这类器械，因为脊柱经不起健骑机一拉一扯的“折腾”。

6、广场健身器材划船器功能：主要用来锻炼手臂力量、背阔肌和动作协调能力，缓解腰背酸痛。

禁忌：动作间不要出现停顿。

广场健身器材划船器能让脊背在体前屈和体后伸的过程中范围地活动，同时有效增强脊柱各个关节的弹性和韧性，缓解腰背酸痛。

新农村广场一套室外健身器材多少钱