

西安健身器材价格 铜川健身器材 西安康特塑胶

产品名称	西安健身器材价格 铜川健身器材 西安康特塑胶
公司名称	西安康特塑胶体育制品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	西安市碑林区长安大街3号5座2401室
联系电话	18740450104

产品详情

户外健身器材价格、室外健身器材生产厂、老年人健身器材哪家便宜

太极推手

功能:增强肩、肘、腕、髌、膝等关节部位的活动能力。

方法:双腿直立或呈马步，双手虎口部握压转轮手柄，向相同或相反方向转。

腰背伸展器

功能:锻炼腰腹肌肉，西安健身器材价格，增强腰部柔韧性。

方法:双手抓住伸腰训练器的两侧把手，腰部向后靠在其弯曲板上，身体尽量向后做伸展的运动。

注意事项:伸展动作不得太大，防止肌肉拉伤或失去心

滑倒。 限用人数:2人

儿童、青少年正处于身体发育期，他们健身路径锻炼的主

要目的是促进身高的增长、增强体质、塑造体形，户外健身器材安装，提高智力和心理素质，因而选择"健身路径"时要以柔韧、有氧运动为主，力量运动为辅。健身器械锻炼要以游戏为主，在成人的陪护下，铜川健身器材，可经常锻炼柔韧、攀爬、跳跃、秋千等器械项目。比如我们可以选择漫步机、肋木架、仰卧起坐平台、臂力训练器、儿童秋千等器械进行组合。

漫步机 双腿缓慢摆动约5分钟

肋木架 压腿约5分钟

肩炎是中老年人群中较为常见的病症，而随着电脑、手机等现代科技产品的普及，小区健身器材，肩炎患者越来越低龄化。健身路径的锻炼可使粘连在一起的肩关节、肌肉、韧带得以松弛，能改善患者的血液循环，加速局部渗出物的吸收，起到舒经络、缓解疼痛、加速康复的功效。如锻炼者可以选择漫步机、上肢牵引器、推手器、臂力训练器等器械进行锻炼。

漫步机 慢跑或漫步机活动 5分钟

上肢牵引器 上下拉动30次 × 3组

臂力训练器 转动30次 × 3组

推手器 同向、反向各转 30次 × 3组

折叠 肥胖人群"健身路径"锻炼方法

西安健身器材价格-铜川健身器材-西安康特塑胶由西安康特塑胶体育制品有限公司提供。西安康特塑胶体育制品有限公司（www.xaktty.com）有实力，信誉好，在陕西 西安 的健身等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进西安康特塑胶和您携手步入辉煌，共创美好未来！