

唐山三人扭腰器健身器材,小区中老年人健身器材,特价健身器材,

产品名称	唐山三人扭腰器健身器材,小区中老年人健身器材,特价健身器材,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-014 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

小区中老年人健身器材近年来,国很多城市在社区或有条件的村落添置了一批广场健身器材休闲设施,业内称为“健身路径”。广场健身器材的安装收到了很多老人和孩子的喜欢。我们来讲一下广场健身器材----太极揉推器的使用方法。

太极揉推器又叫太极轮,也叫肩关节训练器,构造是四个钢制轮子朝天举起,轮子由架子固定,上面安装有滚轴,能够三百六十度转动。一般来讲,这种室外健身器材可以供两个人同时使用,使用时两人对站手抓紧轮子上的握手,手臂发力,转动轮子。小区中老年人健身器材

那么使用太极揉推器运动有什么好处?

主要功能:增身体肩部、肘部、髋部和膝部等部位的肌肉力量和韧带拉伸力,增加肌肉运动耐力和协调配合能力,加肌肉关节灵活性和柔韧性,提身肌肉组织的活动能力,放松锻炼后的肌肉疲劳,疏通关节经络,延缓身体机能过早老化。

使用方法:面对多位太极揉推器任意一个转盘站立,双腿叉开呈马步,上身自然挺起,小腹微收,依照太极拳的练习要求,要稳左右移动而不能有过大的低起伏,双手平展展开后压紧转盘凸台面,然后向相同或相反方向转动即可。

运动时间:中老年人使用太极揉推器这种广场健身器材锻炼,建议每次转动凸台转盘相同方向、相反方向各2~4组,这是模仿太极推手能够练习一个人的稳定性,特别适合中老年人。唐山三人扭腰器健身器材,小区中老年人健身器材,健身器材,