

廊坊,小区里的健身器材,社区健身器材,单双杠,合理价

| | |
|------|---------------------------------|
| 产品名称 | 廊坊,小区里的健身器材,社区健身器材,单双杠,合理价 |
| 公司名称 | 河北达创体育器材有限公司 |
| 价格 | 462.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:达创 壁厚:2.75-3.0mm 产地:河北 |
| 公司地址 | 桥西区槐安路260号 |
| 联系电话 | 0311-83111974 15613157513 |

产品详情

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身的增长、增强体质、塑造体形，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，在的陪护下，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。廊坊,小区里的健身器材,社区健身器材,单双杠,合理价

1)单杠。老年人做单杠的目的主要是为了肌肉，60岁的老年人没做得太快太猛，不尽的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。

提示六：在单杠上一个引体向上都做不了的老年朋友，手不要放在单杠上垂吊，谨防肩关节脱臼。

(2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。廊坊,小区里的健身器材,社区健身器材,单双杠,合理价

提示：凡是带杠铃片的器械，不要地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一但跌倒易引起骨折。廊坊,小区里的健身器材,社区健身器材,单双杠,合理价

60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升，对心脑血管不利。

当然，上面所说需要结合自己身体的实际情况来摸索适合自己的身体的锻炼方式或请教专家安排自己的锻炼方式。

随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，器械健身也会向智能化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区

老年健身将会迎来一个新的时代。