泉州小区智能感应健身器材,中老年人健身器材,工厂加工生产,

产品名称	泉州小区智能感应健身器材,中老年人健身器材,工厂加工生产,
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

中老年人健身器材太空漫步机是一种比较普遍的广场健身器材，这种广场健身器材的好处就是对于我们的身体的损伤比较小!能提高有氧运动能力和身体的协调性、柔韧性，锻炼大腿肌肉力量，提高心肺功能，呼吸系统健康，增强平衡能力。下面我们就太空漫步机在使用的时候经常会出现的几个错误使用方法来和大家讲解一下!说一说大家经常会出现的一些不正确的使用太空漫步机的方法及如何正确使用!

比较常见的错误使用方法：

一、双手不握扶手。

有些使用者在使用时不握扶手，这样做非常危险，由于器械使用时在前后不断转移，如果不握好扶手，就很容易从器这种室外健身器材上跌落，造成不必要的伤害。中老年人健身器材

二、双腿向同一方向发力。

有些使用者喜欢在太空漫步机上双腿向同一方向发力，感觉就像荡秋千一样，其实这是非常错误的使用方法。这种荡秋千的方法很容易使这种户外健身器材损坏;达不到正常的锻炼效果;一旦掌握不好容易掉落器械，发生危险。

三、使用强度过快

有些人一开始使用漫步机就把强度调到很大，强度一开始就调那么大容易造成肌肉损伤!

那怎样正确使用漫步机：

首先要双手握好扶手，两脚分踏于左右踏板上，两脚前后交替自然摆动，进行漫步动作。采用“ 慢—小—快—大—慢 ”的循环方式。即运动开始时，频率慢，幅度小，之后幅度加大，提高速度，后再慢下来

。这样，既能循序渐进，避免运动太剧烈对身体造成伤害，又能保证锻炼效果。在实际锻炼中，还可以根据需要，交替采用小角度快频率和大角度慢频率的方法，前者能锻炼腿部速度力量，后者能发展腿部耐力。

使用时的注意事项：

1、检查这种户外健身器材。如果发现器械的底座固定不牢，螺丝发生松动等现象，就不能使用了。一旦勉强使用，很可能为使用者带来伤害。

2、幅度不宜过大。运动幅度过大，容易拉伤大腿肌肉，甚至容易从器械上摔下来。一般来讲，两腿摆动的夹角保持在45度左右。中老年人健身器材

3、时间不宜过长。一般情况下，老年人多一次使用时间为5至6分钟，中青年组为8至10分钟。