

儿童老人室外健身运动器材,双位大转轮健身运动器材

产品名称	儿童老人室外健身运动器材,双位大转轮健身运动器材
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	450.00/台
规格参数	品牌:跃羚 型号:YL-211 产地:河北
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

锻炼时要注意运动着装，穿柔软、保暖、轻便、透气、吸汗能力强的服装，穿鞋底较厚、柔软、弹性好、大小合适的运动鞋，不能穿皮鞋，尤其是高跟鞋。冬天，在不影响运动情况下，可戴帽子和手套。

是力量器材单杠。老年人做单杠的目的主要是为了肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽的努力。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原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

增强下肢力量，提高膝、踝关节的稳定性。