

宣城户外广场健身器材,中老年人锻炼设施,一手货源,

| | |
|------|-----------------------------|
| 产品名称 | 宣城户外广场健身器材,中老年人锻炼设施,一手货源, |
| 公司名称 | 河北省达创体育器材有限公司 |
| 价格 | 430.00/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

户外广场健身器材随着现在人们生活水平提高,老年人更加注重健身。那么有哪些健身方法。广场健身器材就是一个很好的选择,那么那些广场健身器材适合老年人使用?

根据锻炼目的不同,广场健身器材可分为四类:

- 1.有氧耐力运动器材;
- 2.柔韧性锻炼器材;
- 3.增量器材;
- 4.放松器材。其中,太空漫步器、蹬力器、上肢牵引器、健骑机等,都比较适合老人使用。老人锻炼要量力而行,选择适合自己的器材。尤其是一些患有特殊病症的老人,要注意运动,以免造成损伤。

太空漫步器:防跌倒。太空漫步器阻力小,有的老人因协调性不好,控制不住动作,可能摔倒;还有些老人两腿同时前后摆动,容易失去。此外,摆动幅度过大可能引起肌肉拉伤。因此,老人锻炼时要双手握紧扶手,上身挺直,两脚分开站在两个踏板上,双膝略微弯曲,保持身体稳定,然后前后自然交替摆动双腿,如同以较大步幅走路。这种漫步器负荷较小,老人还需要结合其他有氧训练手段,才能起到较好的锻炼心肺功能效果。

坐蹬器:防膝关节劳损。蹬力器主要用来锻炼下肢力量。由于器材角度固定,如果老人锻炼时膝关节屈伸动作不合理、下肢力线不当、锻炼过多,会加重膝关节负担,引起髌骨软化。因此,老人使用蹬力器锻炼时,要注意屈膝角度不宜过大,膝关节对准二脚趾尖方向,并根据自己的运动能力适度锻炼。户外广场健身器材

健骑机:当心损伤脊柱。健骑机是依靠双手向后拉扶手、双脚向前蹬脚踏,同时将整个身体尽可能向后

伸展，然后恢复到初始位置，以锻炼上下肢和腰背力量，活动全身各部位关节，并增强心肺耐力。这项运动很适合经常伏案、颈肌和腰肌劳损的人。锻炼时，动作要和缓，不要用力过猛，否则可能引起肌肉拉伤或脊柱不适。中老年人锻炼设施

上肢牵引器：别忍痛硬做。该器材主要是利用自身力量对抗，提高肩周炎患肢的活动能力，其作用类似于到接受牵引训练。不过，有的肩周炎患者心切，忍着剧痛使用上肢牵引器长期坚持锻炼，不但没能减轻症状，反而增加了局部损伤。这类患者锻炼要在医生或师的指导下进行，才能保证科学性和有效性户外广场健身器材

小编在此提醒，老年人在使用小区健身器材的时候，要做好充足的热身，如在锻炼时感到不适，要立即停止运动。宣城户外广场健身器材,中老年人锻炼设施,一手货源,