

# 梅州 户外健身器械 新农村户外健身器材 自由选择

产品名称	梅州 户外健身器械 新农村户外健身器材 自由选择
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	458.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 规格:国标
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

适合老年人使用室外健身器材之健骑机：这个系列得器材，要起到拉伸身体关节的作用，但建议患有突出的老人，千万要切记使用哦

适合老年人使用室外健身器材之坐蹬器(两人)：这一系列的室外健身器材，可以增强腿部及腰部力量，但是患有膝盖疼痛的老年人不宜使用哦

适合老年人使用室外健身器材之大转轮：可以活动老年人肩关节和髋关节，还能够舒展老年人的腰部和背部肌肉

适合老年人使用室外健身器材之算盘：人一旦开始上了年纪，记忆力便开始退化，手指也开始不灵活，这款器材可以通过手指的运动，活动指关节，舒经活络，并可提珠算水平梅州 户外健身器械 新农村户外健身器材 自由选择

适合老年人使用室外健身器材之椭圆机(单人)：这款器材不仅可增强老年人上下肢的活动能力，还可以改善关节的灵活性

适合老年人使用室外健身器材之上肢牵引器：想要测试自己手力如何的老年人，可以使用这款室外健身器材，不仅可以增强肩带肌群力量，还可以改善肩关节柔韧性，提手、脑协调能力

健身器材像上肢牵引器、三位扭腰器、双位蹬力器、骑马器等。此类型、位置是根据小区居民的年龄结构等特点，既兼顾了方便广大居民使用，又考虑到与周边环境相配套，既方便居民健身，又做到不扰民、不损绿地的原则。梅州 户外健身器械 新农村户外健身器材 自由选择

体验的居民看着这些崭新的健身器材，大家还纷纷表示今后一定爱惜器材，使其发挥应有的作用。户外健身器材满足了社区居民健身的需要，给居民提供了强身健体的平台，也为小区内和谐生活的画面再添一道亮彩。

户外健身器材使用方法及注意事项，室外健身器材，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的乡村，为健身提供了随时随地的便利，所以要指科学使用，不然事得其反。既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两其美。社区健身运动近些年来突然走进社区的生活，如何使用健身器材成了一个大问题，原因是社区中没有专门的社区体育指导者，使得很多人健身时走进误区，不但没有增进健康反而影响着人们的身体健康。使用室外健身器材要注意下几方面:经常参加体育锻炼的人，要掌握运动量的速度，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，不得超过120次/分钟。而不经常或者说根本不参加体育锻炼的同志，先要选择适合自己的运动项目。梅州 户外健身器械 新农村户外健身器材 自由选择