

许昌老年人健身器材,社区健身设施,实力大厂,

产品名称	许昌老年人健身器材,社区健身设施,实力大厂,
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

弹跳型器械：竖立的高度牌，水平的横梁大部分是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。耐力型器械：类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。2当然，室外健身器材有很多用途，以上的分类也不是的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

老年人健身器材目前健身已成为广大老年朋友的热门话题,许多老年人都热衷于健身运动,每天都可以在小区里看到好多老人在锻炼身体。但小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性,,一些健身器材对老年人存在着一些安全隐患,下面就让达创带您一起去看看老人应该怎样选择健身器材?

小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性，玩得恰当可增加肌肉的力量和柔韧性，增强平衡能力，提高心肺功能和灵活性。但是，每一个健身器材对一些特定人群都是有“禁区”的，玩的时候要注意避开这些“危险地带”，选择适合自己的项目。老年人健身器材

太空漫步机 切忌摆动幅度过大，太空漫步机是受欢迎的健身器材。因为很多人认为它容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。但是，它很容易拉伤腰肌。因此，老年人在做“太空漫步”时，摆腿的幅度好为45o左右，频率好为每次3~4秒。

髌骨软化症人群 莫玩蹬力器，这种器械主要是用来锻炼下肢和腰部力量的，但对那些本来就患有髌骨软化症的老人来说，则不宜进行这项运动。因为易使伸膝肌群受损，从而加重原有的症状。患椎间盘突出别碰健骑机。其实这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出突出的话，千万不要使用这类器械，因为脊柱经不起健骑机一拉一扯的“折腾”。许昌老年人健身器材,社区健身设施,实力大厂,

要玩牵引器 先试引体向上 上肢牵引器的作用类似于到接受牵引，对拉伸肌肉、预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人好不要进行这项运动。要测试自己手力如何，可以把能否做引体向上作为标准，如果连一个引体向上都无法完成的老人，好还是选择别的拉伸运动。

扭腰器旋转幅度莫180度，要注意控制扭动的幅度，速度要慢，动作要轻柔，否则同样有拉伤腰肌的危险。医生建议扭动的幅度不要过180o，频率控制在3~4秒完成一次为宜。社区健身设施

老人要根据自己的身体选择适合自己的健身器材，注意老人健身安全，掌握老人健身安全小知识，科学合理的锻炼。老年人健身器材

抗衰运动：室外健身器材抗衰老的健身方法跑步，试验证明，只要持之以恒坚持健身跑步，就可以调动体内抗氧化酶的积性，从而收到抗衰老的作用。通过上述这对室外健身器材带给我们的好处来看。二其实室外健身器材是值得我们去追求去使用的。