

# 户外健身器材厂家 新国标健身器材厂家

产品名称	户外健身器材厂家 新国标健身器材厂家
公司名称	盐山县博超文体器材销售有限公司
价格	67.00/件
规格参数	博超:11 1:12 河北沧州:13
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

## 产品详情

材质分类：

1、普通钢管室外健身器材，主要材料以钢材为主要材料进行加工生产。

特点：结实\*\*，价格低。适合普通小区、小型公园使用。

2、铝木钢三材质室外健身器材，主要材料以钢材、铝材、木材三种材质为主要材料进行加工生产。

特点：美观大方，冬天不冻手。适合\*\*小区、公园使用。

室外健身器材生产厂家 健身器材注意事项：

一是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议较高不可过肩。

二是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘\*\*。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要\*度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

三是有氧器材。何志坚博士说，有的老年人在太空漫步机上加大步幅，跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”，这是相当危险的。因为可能会导致髋关节韧带松弛，易引发脱臼。何博士建议，老年人应该重复多做做一些低强度的有氧运动。