

# 延边 公园健身路径 新农村室外健身器材 智能二代

产品名称	延边 公园健身路径 新农村室外健身器材 智能二代
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	480.00/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

用下腰训练器同样要小心，因为老年人肌肉软里的水分少，还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。

提示一：

(1)压腿时把腿抬得太对老年人的股骨头、脊柱会有威胁。

(2)尽量不要使用伸腰训练器。

### 扭腰类

扭腰类健身器材如扭腰器等。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，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

提示一：在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。

通常用的为三人扭腰器，多人同时锻练，为防止有扭伤情况的发生。延边 公园健身路径 新农村室外健身器材 智能二代

### 有氧器材

有的老年人在太空漫步机上步幅，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一些低强度的有氧运动。

提示三：不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有健身，一不留还可能摔下来。

健骑机是一种较适于老年人的运动器械，在玩的时候注意头向后仰，尽量向身体后拉，此举有助于预防和改善。

提示四：有椎间盘突出症的人一定不能玩健骑机。

滑跑机也是一种宜于老年人锻炼的器械，但是个别老同志在玩此种器械时频率过快。以一个周期360度计算，一般的老年朋友在一秒钟内不要超过1.52个周期。

提示五：运动速度过快会给心脏造成过大运动负荷，有心脏病的老年朋友要注意。小区健身器材是帮助居民健身用的健身工具，只有对健身器材有细致的了解，才能让健身器材为自己所用，达到健身的。下面小编将给大家介绍一下常用的健身器材名称，让大家正确健身：延边 公园健身路径  
新农村室外健身器材 智能二代

## 一、跑步机

跑步机是小区健身器材中一种常见的种类。

使用方法：双手握住扶手，用脚踩踏板，做跑步运动。

作用：锻炼腿部和脚部的肌肉，增强心肺功能，改善血液循环。

## 二、转腰器

转腰器也叫做扭腰器，一般是两人或者三人使用。

使用方法：双手扶住手柄，双脚平衡站在圆形踏板上，利用腰部的力量带动下肢扭动。

作用：增强腰部的力量，锻炼腰部的灵活性和柔韧性。

## 三、健骑机

一种常见的小区健身器材，提供的身运动。

使用方法：坐在座位上，双手拉动手柄的同时双脚踩下踏板，往返进行运动。

作用：提四肢、腰、腹、背部等的协调能力，还可以增强心肺功能。

## 四、单人腹肌板

单人腹肌板，也叫做仰卧起坐板。

使用方法：仰卧在器械上，用脚勾住横杆，双手交叉放在脑后保护头部，腹部用力开始做仰卧起坐运动。

作用：增强腰部腹部肌肉的力量与弹性，对可以有效的腹部赘肉，有利于塑身健美

## 五、太空漫步机

太空漫步机是小区健身器材当中比较受欢迎的一种健身器材。

使用方法：双手紧握住手柄，双脚踩在踏板上，两脚前后交替摆动。

作用：锻炼下肢肌肉的灵活性，提身体的协调能力以及平衡能力。

## 六、太极推盘

太极推盘是一种常见的小区健身器材，由一根立杆加四个圆盘组成。

使用方法：锻炼的时候身体直立或者蹲马步，双手握住转盘的手柄，向相同或者相反的方向慢慢转动。

作用：锻炼人的肩、肘、腕、膝等关节的活动能力。

## 七、单杠

单杠是一种小区常见的健身器材。

使用方法：双手交替向前摆动抓住上部横管，身体灵活摆动即可。

作用：增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。

## 八、双人大转轮

双人大转轮是一种常见的小区器材。：延边 公园健身路径 新农村室外健身器材 智能二代

使用方法：双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

作用：锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统及心脑血管系统功能