

铜川小区常见体育器材,农村广场设施,公园椅垃圾桶

产品名称	铜川小区常见体育器材,农村广场设施,公园椅垃圾桶
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	360.00/件
规格参数	尺寸:标准 颜色:可定做 规格:1680*1100*1200
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

儿童、青少年正处于身体发育期，他们健身路径锻炼的主要目的是身的增长、增强体质、塑造体形，和心理素质，因而选择“健身路径”时要以柔韧、有氧运动为主，力量运动为辅。健身器械锻炼要以游戏为主，在的陪护下，可经常锻炼柔韧、攀爬、跳跃、秋千等器械项目。比如我们可以选择漫步机、肋木架、仰卧起坐平台、臂力训练器、儿童秋千等器械进行组合。小区常见体育器材

1)单杠。老年人做单杠的目的主要是为了肌肉，60岁的老年人没做得太快太猛，不尽的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。小区常见体育器材

提示六：在单杠上一个引体向上都做不了的老年朋友，手不要放在单杠上垂吊，谨防肩关节脱臼。

2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。小区常见体育器材

提示：凡是带杠铃片的器械，不要地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一但跌倒易引起骨折。

60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升，对心脑血管不利。

当然，上面所说需要结合自己身体的实际情况来摸索适合自己的身体的锻炼方式或请教安排自己的锻炼方式。