

室外健身设施,小区里的健身器材,供应

产品名称	室外健身设施,小区里的健身器材,供应
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	尺寸:4800 高度:750 颜色:蓝色
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

耐力型分为有氧耐力与无氧耐力，室外耐力型器材大多都是有氧耐力型器材，比如健骑机，跑步机，椭圆机等。室外健身器材，又叫小区健身器材，还有个名称，叫室外路径。

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压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议高不可过肩。

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。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要扭曲自己，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。

灵敏型器械双位太空漫步机

(1)单杠。老年人做单杠的目的主要是为了肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽的努力。有中度症状的人，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。(2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。