

平顶山广场用健身器材,社区健身活动器材,腹肌板

产品名称	平顶山广场用健身器材,社区健身活动器材,腹肌板
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	700.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:红黄色
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。三类是其他无活动性零部件的稳固材。如固定式踏桩、平衡木(实际上是钢铁部件)、固定式的阶梯、攀岩墙、仰卧起坐等，由于不存在各部件的磨损、碰撞等现象，在户外环境并同样设定在基本无人日常管理的使用条件下，自2011年10月1日期实施室外健身器材新标准所有器材的使用年限为8年。

1.室外健身器材，还有个名称，叫室外路径。在室外安装固定、供人们进行健身运动锻炼的器材和设施。现执行标准为：GB19272-2011，器材使用年限为8年。平顶山广场用健身器材,社区健身活动器材,腹肌板

(1)压腿时把腿抬得太高对老年人的股骨头、脊柱会有威胁。(2)尽量不要使用伸腰训练器1.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。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。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，多人同时锻炼，为有扭伤情况的发生。

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。因为可能会导致髌关节韧带松弛，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。平顶山广场用健身器材,社区健身活动器材,腹肌板

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：有症的人一定不能玩健骑机。

注意：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄。注意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。