

信阳养老院健身器材,公园户外健身器材,太极轮

产品名称	信阳养老院健身器材,公园户外健身器材,太极轮
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

三是有氧器材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些低强度的有氧运动。1.户外健身路径，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为健身提供了随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。户外健身器材通用名称小区健身器材，又叫公园健身器材

1.注意一：不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己的运动项目。

注意二：锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握运动时间。老年朋友每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动(也可称之为无氧运动)、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。信阳养老院健身器材,公园户外健身器材,太极轮

1.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挤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。

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，弄不好会把腰椎。

提示一：

(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信阳养老院健身器材,公园户外健身器材,太极轮

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，多人同时锻练，为有扭伤情况的发生。

1.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。