

德州小区用健身器材,室外体育健身器材,厂家

产品名称	德州小区用健身器材,室外体育健身器材,厂家
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

有益健康：健身人体的肉、骨骼、血液循环系统、呼吸系统、内分泌等比一般的运动有更强烈的刺激，对于改善人体的健康状况更有效果。

延缓衰老：通过健身能使自己的激素分泌处于一个比较高的水平，从而达到延缓衰老的效果。

1.室外健身器材安装事项：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。德州小区用健身器材,室外体育健身器材,厂家

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德州小区用健身器材,室外体育健身器材,厂家

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。

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。

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。

1、健美运动：不少男女追求健美，只要持之以恒进行健美和体运动，户外健身器材加强平衡性和协调性锻炼，就会收到。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。坚持锻炼的人有些男的到六十岁还能保持良好的性功能和充沛的体力；有些女的到了五十多岁全身的肌肉一样收紧，全身没有一点赘肉，处处流露出青春的气息。

精力充沛：有了强壮的身体，整个人也变得精力充沛，随时都可以有好的精神状态。