

# 公园健身器材塑木器材老年人家用健身路径太极轮

产品名称	公园健身器材塑木器材老年人家用健身路径太极轮
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	530.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 适用场地:户外
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

四是力量器材。(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。弹跳性器械弹跳性的健身器材则是采用助跑或者原地跳跃的方式，其大的目的是帮助保持腿部的弹跳能力，让腿部更加有劲。其中包括摸高器、连环跳等等(不建议老年人使用)。

柔韧性器械还有一种是柔韧性器械，是为了让整个身体更加具有柔韧度、可以提高关节的柔韧性。比如肋木、三位牵引器、伸腰伸背架等。灵敏型器械有一类是灵敏类型的器械，可以训练可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。其中有太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器等。

如单杠和双杠;由于作者健身运动时离地较高，具有一定的运动难度和危险性，而且长时间使用造成的弹性变形，容易使横杠产生裂纹和断裂，在参考竞技型单杠使用年限1年的基础上，自2011年10月1日期实施室外健身器材新标准所有汽车的使用年限为8年。类是具有转动、摆动或滑动等含有各类活动性零部件的器材。