

户外运动健身器材 新农村广场体育设施 小区居民锻炼器械

产品名称	户外运动健身器材 新农村广场体育设施 小区居民锻炼器械
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	530.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 生产加工:是
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

伸展类

有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不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。

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，弄不好会把损伤腰椎。

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。

扭腰类

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，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，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，为防止有扭伤情况的发生。

有氧器材

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。

使用健身器材。换季时节，人体无法及时适应气候的变化，免疫力容易下降。应坚持使用健身器材，这可以帮助我们改善心肺功能，增加身体里血红蛋白的能量，提高机体抵抗力，避免感冒、发烧等情况发生。