

朔州 广场健身器径 室外广场健身器材 六件套

产品名称	朔州 广场健身器径 室外广场健身器材 六件套
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	759.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，器械健身也会向智能化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个的时代。

多数户外健身器材“儿童不宜”使用

外健身器材面向的群体要是成年人，少数公园安装了秋千和跷跷板，但这些设施即便儿童玩耍，家长也应在一看护，防止发生危险。”市体育局的工作人员说，健身器材为属地管理，由社区来维护。户外健身器材安装在水泥或石板地上，都是不科学的，存在隐患。此外，还应***对老化健身设施的排查，这就需要社区***监管和维护工作，做到家长监护、社区监管“双”。

该工作人员提醒，使用健身器材***定要阅读和留意提醒标示牌和使用说明，如果器材标注了“儿童不宜使用”，监护人就要***对孩子的看护，避免儿童使用这些器材。此外，针对一些“已损坏尚未修好”的户外健身器材，设施维护方应做好提醒和防护措施，家长也应让儿童远离，防止意外发生。采访中，一

些市民希望相关部门多设置一些适合孩子玩耍的健身器材。

根据锻炼目的不同，小区健身器材可分为四类：1、有氧耐力运动器材，如太空漫步器、太极云手、跑步器；2、柔韧性锻炼器材，如上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器；3、增量器材，包括腰力锻炼器、蹬力器、多功能上肢锻炼器、腰腿锻炼器、健骑机；4、放松器材，如滚筒等。扩展资料：老人锻炼一定要量力而行，选择适合自己的器材。尤其是一些患有***老人，要注意运动，以免造成损伤。

太空漫步器：防跌倒。太空漫步器阻力小，有的老人因协调性不好，控制不住动作，可能摔倒，还有些老人同时前后摆动，容易失去。此外，摆动幅度过大可能引起肌肉拉伤。因此，老人锻炼时要双手握紧扶手，上身挺直，两脚分开站在两个踏板上，双膝略微弯曲，保持身体稳定，然后前后自然交替摆动双腿，如同以较大步幅走路。这种漫步器负荷较小，老人还需要结合其他有氧训练手段，才能起到较好的锻炼心肺功能。

蹬力器：防膝关节劳损。蹬力器要用来锻炼下肢力量，由于器材角度固定，如果老人锻炼时膝关节屈伸动作不合理、下肢力线不当、锻炼过多，会加重膝关节负担，引起髌骨软化。因此，老人使用蹬力器锻炼时，要注意屈膝角度不宜过大，膝关节对准脚趾尖方向，并根据自己的运动能力适度锻炼。

健骑机：当心损伤脊柱。健骑机是依靠双手向后拉扶手、双脚向前蹬脚踏，同时将整个身体尽可能向后伸展，然后恢复到初始位置，以锻炼上下肢和腰背力量，活动全身各部位关节，并增强心肺耐力。这项运动很适合经常伏案、颈肌和腰肌劳损的人。锻炼时，动作要和缓，不要用力过猛，否则可能引起肌肉拉伤或脊柱不适。