滨州 公园健身路径 小区广场健身器材 八件套

产品名称	滨州 公园健身路径 小区广场健身器材 八件套
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	585.00/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

根据各类器材的功能，我们把社区“ 健身路径 ”中的运动器械分为四个类型。

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，一不留还可能会摔下来。

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：有椎间盘突出症的人一定不能玩健骑机

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。

提示五：运动速度过快会给心脏造成过大运动负荷，有心脏病的老年朋友要注意。

力量器械

增强心肺功能及下肢、腹部肌肉力量;改善下肢柔韧性和协调能力;提高下肢各关节稳定性，对腰肌劳损、髋关节酸痛、下肢活动障碍、肌肉无力、肌肉萎缩等有康复作用

社区健身器材

(1)单杠。老年人做单杠的目的要是为了肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，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。

提示六：在单杠上一个引体向上都做不了的老年朋友，手不要放在单杠上垂吊，谨防肩关节脱臼。

(2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

特别提示：凡是带杠铃片的器械，不要地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一但跌倒易引起骨折。

60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升高，对心脑血管不利。

当然，上面所说需要结合自己身体的实际情况来摸索适合自己的身体的锻炼方式或请教安排自己的锻炼方式。