

# 泰安老年室外器材,小区健身体育器材,厂家

产品名称	泰安老年室外器材,小区健身体育器材,厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	370.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
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

健脑运动：凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，室外健身器材可，能供给大脑以的，更主要的是可起到通经活络、健脑和温肺腑的作用，能提高思维和想象能力。在室外健身器材中，力量型器械里有很多种。室外健身器材安装事项。埋入地下的器材立柱，应可靠地固接支承盘或横向支承;室外健身器材安装各支承立柱混凝土地基坑的水平尺寸，应该大于或等于毫米毫米，且不应将混凝土地基处置为下小上大的形状浇注器材地基所使用的混凝土强度应高于，且在地基没有凝固前，应有专人监护;器材立柱埋入地下的：当器材地面以上的高度毫米时，应大于毫米;漫步机规格：功能：下肢的活动能力，提高身体协调性、平衡能力和有氧能力。双人漫步机规格：功能：下肢的活动能力，提高身体协调性、平衡能力和有氧能力。椭圆机规格：功能：活动全身各关节，心肺功能，对下肢减脂有针对性。泰安老年室外器材,小区健身体育器材,厂家

二是扭腰类。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。使用器材前，应进行适当的热身运动，该器材主要是应用自身的力量抗衡，提高肩部的活动能力。对于健身者来说，主要锻炼肩、手腕、手臂等部位力量，适合中老年人使用。

跑步机锻炼下肢的肌肉及人体髋关节和腰部肌群力量，心肺功能。方法：双手握紧扶手，双脚分开站在踏板上做慢跑或走步运动。注意：双手应紧握横杠，摔下;双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。组合单发展人体上肢及背部肌肉力量，关节的柔韧性与灵活性。方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。注意：双手紧握横杠，摔下受伤。平衡滚筒发展人体下肢肌肉力量，心肺功能及关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。方法：双手紧握横杠，双脚站在滚筒上，用脚缓慢向前或向后转动滚筒。