

400米障碍训练器材【移动单杠 固定单杠】

产品名称	400米障碍训练器材【移动单杠 固定单杠】
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	480.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 001:SJ-111 002:SJ-112
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

小区健身器材使用有“禁区”

小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性，玩得恰当可增加肌肉的力量和柔韧性，增强平衡能力，提高心肺功能。但是，每一个健身器材对一些特定人群都是有“禁区”的，玩的时候要注意避开这些“危险地带”，选择适合自己的健身器材。

髌骨软化症人群莫玩蹬力器

这种器械主要是用来锻炼下肢和腰部力量的，但对那些本来患有髌骨软化症的老年人来说，则不宜进行这项运动。因为易使伸膝肌群受损，从而加重病情。

患有椎间盘突出症别碰健骑机

其实这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出的话，千万不要使用这类器械，因为脊柱经不起健骑机一拉一扯的“折腾”。