

石家庄户外健身器材生产厂家

产品名称	石家庄户外健身器材生产厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售部
价格	.00/件
规格参数	品牌:昌冠 场地:户外 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18031719050 18031719050

产品详情

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。这类运动不主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