

武汉小区健身器材 室外广场体育器材 老年人户外路径器材厂家

产品名称	武汉小区健身器材 室外广场体育器材 老年人户外路径器材厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	599.00/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

老年人健身路径锻炼方法

老年人的健身路径锻炼，主要目的是保持健康、防病祛病、提高生活质量，因而选择“健身路径”时主要应以柔韧、灵活和力量为主。我们可以选择数种器械进行不同的组合，比如我们可以选择漫步机、大转轮、扭腰器等器械进行组合。

这些练习对身体各关节有良好的作用，对腰部和腿部肌肉的伸展性和平衡能力有作用，可防止人体运动系统过早衰退。

大转轮 转动3-5组

漫步机 整理放松5分钟

扭腰器 活动3-5组

我公司主要经营400米障碍，300米障碍，部队训练器材，军用双杠，军用器材，室外健身器材，篮球架，百米障碍器材

儿童、青少年“健身路径”锻炼方法

儿童、青少年正处于身体发育期，他们健身路径锻炼的主要目的是促进身高的增长、增强体质、塑造体形，提高心理素质，因而选择“健身路径”时要以柔韧、有氧运动为主，力量运动为辅。健身器械锻炼要以游戏为主，在成人的陪护下，可经常锻炼柔韧、攀爬、跳跃、秋千等器械项目。比如我们可以选择漫步机、肋木架、仰卧起坐平台、臂力训练器、儿童秋千等器械进行组合。

漫步机 双腿缓慢摆动约5分钟

肋木架 压腿约5分钟

臂力训练器 正、反转转动转轮 各10次 × 2组

儿童秋千 约5分钟

仰卧起坐平台 仰卧起坐 20次 × 2组

肋木架 攀爬2组