

户外健身器材生产厂家现货销售

产品名称	户外健身器材生产厂家现货销售
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:昌冠 材质:Q235 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	13931752365

产品详情

室外健身器材厂家河北昌冠体育设施工程有限公司主营业务室外健身器材,户外健身器材,种类齐全,,价格合理,支持定制和安装服务。

- 1.伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这种运动不提倡老年人用力压腿或把腿举得很高，压得高不代表健康，建议不可过肩。
- 2.扭腰。老年人腰部僵硬，扭动腰部时动作应缓慢而柔和。腰部扭转过快会导致脊柱周围的小肌肉拉伤，这会对椎间盘产生不利影响，并可能导致椎间盘突出。因此，在做扭腰时，尽你所能不要过度扭动自己，尤其是不要使用太大的力量。
- 3.有氧设备。一些老年人在太空行走机器上增加他们的步幅，跨度达到160-180度。将太空行走机器视为动态分腿器是相当危险的。因为它可能导致臀部韧带松弛，很容易造成脱臼。老年人应该反复做更多的低强度有氧运动。
- 4.力量器材。单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽百分百的努力。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。原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。