

户外健身器材公园广场体育设施 不易生锈 抗腐蚀能力强

产品名称	户外健身器材公园广场体育设施 不易生锈 抗腐蚀能力强
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	260.00/件
规格参数	胜川:2*5*40 SC--09:2*5*60 河北胜川体育:2*5*80
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、见效快的特点。但它毕竟是器械，需要掌握操作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要逞强和较劲，做到人体与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目操作造成的运动伤害。我国《健身器材健身路径的安全通用要求》国家标准在北京通过了专家审定，对“健身路径”从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、安全警示、器材安装和场地要求、电器安全等方面规定了明确的标准，以确保使用安全。

使用器械要牢记“四注意”

注意一：不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己的运动项目。

注意二：锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对神经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动

后[毛细血管扩张](#)

，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动（也可称之为无氧运动）、[有氧运动](#)及身体的柔韧性训练三种。

使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。根据各类器材的功能，社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型。

伸展类

播报

编辑

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命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十分

小心，因为老年人肌肉软组织里的水分少，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

播报

编辑

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秒是安全的，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](#)，多人同时锻炼，为防止有扭伤情况的发生。

有氧器材

播报

编辑

有的老年人在[太空漫步机](#)

上加大步幅，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。因为可能会导致髌关节韧带松弛，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。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。

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颈椎病。

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1.5至2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十分注意。 [1-3]

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