

室内健身器材 荷塘区健身器材 红枚体育设施厂家

产品名称	室内健身器材 荷塘区健身器材 红枚体育设施厂家
公司名称	株洲红枚体育器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖南省株洲市芦淞区枫溪大道燎原村
联系电话	15307411218 15307411218

产品详情

健身器材

一是伸展类。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命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。

二是扭腰类。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，新余健身器材，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。

三是有氧器材。何志坚博士说，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。因为可能会导致髋关节韧带松弛，易引发脱臼。建议老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

四是力量器材。（1）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，不必要尽的努力。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。（2）原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

江西特冠体育为您特冠服务

企业视频展播，请点击播放

视频作者：株洲红枚体育器材有限公司

健身器材、户外健身路径健身器材报价

如何巧用室外健身器材锻炼力量

1、坐蹬器蹬腿

首先保持上身挺直，硅PU球场地面品牌，双腿屈曲呈90°放于脚踏上，快速蹬出，然后缓慢回归初始位置。需要注意的是在动作末端不要将膝关节锁住。

此动作可以有效的锻炼大腿前侧力量。每组15次，做3组。

2、坐蹬器单腿蹬腿

这是双腿蹬伸的进阶动作，由于变成单腿蹬伸，室内健身器材报价，所以负荷立马增加。首先身体挺直，将一只腿微微抬离地面（全程处于悬空状态），另一只腿屈曲90°放在脚踏上并蹬出去（到顶点时膝关节勿完全打直），肇庆球场地面，缓慢回归初始位置（离心动作）。

每组每侧16次，做2组。此动作应当专注离心过程，是很棒的膝关节康复训练动作。

针对常见的公共株洲健身器材，该如何使用以及有哪些注意事项:

1.跑步机:锻炼下肢的肌肉、髋关节、膝和腰部肌群力量以及活动度，同时有助增强功能。

注意:双手应紧握横杠，防止摔下;双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。

2.组合单杠:增强上肢及背部肌肉力量，可牵拉手腕、上肢肌群等，增强关节的柔韧性与灵活性。

注意:双手紧握横杠，防止摔下受伤。

3.平衡滚筒:可增强功能及关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。

注意:紧握横杠;待平衡滚筒静止时，才能上、下器械，运动开始时要慢，然后逐渐加快。老年人身、易晕车或晕船者不能使用该器械。

基本不建议老年人使用该器材锻炼，掌握不了平衡协调很容易跌倒。对体弱多病、骨质疏松的老年人来说，摔一跤，很可能就此难以再站起来了。

4.旋转健腰器:活动腰部关节，放松腰背肌肉，适合除儿童外各年龄人群。尤其适用于腰部活动障碍、及周身疲乏等症。

注意:扭转时腰部要有所控制,幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄,要保持扭腰的转角在45度以下,扭转速度要缓慢和均匀,才能做到健身而不伤身。

5.腰背--器:--腰、背部肌肉,荷塘区健身器材报价,调整相关脏腑功能,提高人体抗病能力。人体紧靠--器,上下左右缓慢运动。该器材比较适合老年人。

注意:用力适中,动作要由缓到快。

6.跷跷板:锻炼全身综合机能及平衡意识。

注意:两手应紧握扶手,振荡频率不应过快过大,

7.单人健骑器:锻炼手脚协调能力,增强和全身关节柔韧性,小区健身器材报价,对四肢及腰背酸痛等有康复作用。

注意:坐在座椅上双手握紧手柄,两脚踏牢踏板,脚向下蹬,同时手向后拉。操作时应挺胸抬头,双足踏稳,时间不宜过长,20分钟以内。

8.划船器:锻炼胸、腹、腰、背、上肢肌群力量,还具有模拟划船的乐趣。

注意:坐在划船器上,脚蹬踏板,公园健身器材报价,双手前抓把手向后拉,重复模拟划船动作。上下器械时要掌握好平衡,以免摔倒以及肌肉拉伤等。

室内健身器材报价-荷塘区健身器材报价-

红枚体育设施厂家由株洲红枚体育器材有限公司提供。株洲红枚体育器材有限公司是湖南株洲,游艺设施的见证者,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在红枚体育领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创红枚体育更加美好的未来。