

# 户外小区健身器材厂家 塑木健身器材价格 儿童设施

产品名称	户外小区健身器材厂家 塑木健身器材价格 儿童设施
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:002 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

、物业小区、公园、酒店、商场游乐设施系列产品；

整体环境规划设计、施工；

塑料跑道、弹性安全地垫等运动场系列等。

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拼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

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。