

江西室外健身器材厂家 户外健身路径踏步机价格

产品名称	江西室外健身器材厂家 户外健身路径踏步机价格
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	750.00/件
规格参数	品牌:胜泽 颜色:军绿 产地:河北
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

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。建议

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，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。