

泰安公园老人器材,小区健身体育器材,厂家

| | |
|------|------------------------------|
| 产品名称 | 泰安公园老人器材,小区健身体育器材,厂家 |
| 公司名称 | 河北跃羚体育器材有限公司 |
| 价格 | 380.00/件 |
| 规格参数 | 尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄 |
| 公司地址 | 河北省石家庄桥西区槐安路246号 |
| 联系电话 | 19933047934 19933047934 |

产品详情

儿童使用时须有成年人看护方可运动。锻炼者在使用过程中若感到身体不适，应立即停止并咨询医生。
踏步扭腰主要功能：双手握住扶手，双脚踏在踏板上，上下踏动，能够腰部肌肉柔韧性和腿部力量。有病理人士应征得医生同意方可使用，使用时须有家人看护;儿童使用时须有成年人看护方可运动
双人肩部活动器主要功能：肩带肌群力量，改善肩关节、肘关节、腕关节柔韧性与灵活性。对、肩肘关节功能性障碍、腕管综合症和网球肘及陈旧性康复。

圆盘距离地面近10厘米，这个距离在人失控的情况下，也可能造成严重的扭伤、摔伤。随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，器械健身也会向化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个的时代。

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，有和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。泰安公园老人器材,小区健身体育器材,厂家 注意四：要掌握运动时间。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。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。户外健身器材通用名称小区健身器材，又叫公园健身器材注意一：不要运动过量。

三是有氧器材老年人在太空漫步机上步幅，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。何博士建议，老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。男士标准健美身材，是全身上下肌肉协调，结实的胸肌，强壮的臂弯，腹部没有赘肉，流线型的双腿。

注意：作时应挺胸抬头，双足踏稳。划船器发展手臂肌群力量，具有模拟划船的乐趣。方法：坐在划船器上，脚蹬踏板，双手前抓把手向后拉，重复模拟划船动作。切记手始终不要离开手柄。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰，如果习惯只扭转腰的话，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。注意：两手应紧握扶手，振荡频率不应过快过大。单人健骑器锻炼手脚协调能力，全身关节柔韧性。对腕、肘、髋、膝关节屈伸功能性障碍，四肢及腰背酸痛等有康复作用。