

广场小区健身器材制造厂家 老年广场健身器材种类介绍

产品名称	广场小区健身器材制造厂家 老年广场健身器材种类介绍
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	800.00/件
规格参数	品牌:胜川 标准:国标 产地:河北
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

有肋木架、单双杠及其它压腿把杆类器械。这种运动不认为老人拼了命劈叉或是把腿抬得很高地来压，压着高不代表健康。提议高不能过肩。用弯腰练习器同样需要十分当心，由于老年人肌肉皮下组织中的水份少，也有某些老年人骨质疏松，搞不好能把损害椎间盘。提醒一:(1)劈叉时把腿抬得过高对老年人髋关节、脊椎会出现威胁。(2)好不要应用弓腰练习器。甩臂类甩臂类健身器械如扭腰器等。老年人腰较为肌肉僵硬，甩臂时动做尽可能慢一点、柔。甩臂太快可引起脊椎周边小韧带拉伤，对腰椎间盘会出现不良影响，可能会致使腰椎间盘。因而，正在做扭腰动作时