

# 包头广场户外健身器材 新农村社区老年人健身器材 【地埋篮球架厂家】

产品名称	包头广场户外健身器材 新农村社区老年人健身器材 【地埋篮球架厂家】
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

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

1.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，多人同时锻练，为防止有扭伤情况的发生。

1.有的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。

提示三：不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有健身效果，一不留神还可能会摔下来。

健骑机是一种较适于老年人的运动器械，在玩的时候注意头向后仰，尽量向身体后拉，此举有助于预防和改善。

提示四：有椎间盘突出症的人一定不能玩健骑机。

滑跑机也是一种宜于老年人锻炼的器械，但是个别老同志在玩此种器械时频率过快。以一个周期360度计算，一般的老年朋友在一秒钟内不要超过1.52个周期。

1.) 单杠。老年人做单杠的目的主要是为了肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，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。