

西宁老人儿童户外健身器材 广场学校室外健身器材现货【批发】

产品名称	西宁老人儿童户外健身器材 广场学校室外健身器材现货【批发】
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:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

炼下肢的肌肉及人体髋关节和腰部肌群力量，增强心肺功能。

方法：双手握紧扶手，双脚分开站在踏板上做慢跑或走步运动。

注意：双手应紧握横杠，防止摔下;双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。

组合单杠

发展人体上肢及背部肌肉力量，增强关节的柔韧性与灵活性。

方法：人跳起，双手正握杠，做引体向上或者做悬垂举腿运动。

注意：双手紧握横杠，防止摔下受伤。

平衡滚筒

发展人体下肢肌肉力量，增强心肺功能及关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。

方法：双手紧握横杠，双脚站在滚筒上，用脚缓慢向前或向后转动滚筒。

注意：紧握横杠;平衡滚筒静止时，才能上、下器械，运动开始时要慢，然后逐渐加快。老年人、身患者不能使用该器械。

太空漫步机

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。

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。