

大同户外健身设备,小区健身器械,二代社区健身器材

产品名称	大同户外健身设备,小区健身器械,二代社区健身器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:达创 材质:钢管 常规颜色:蓝黄
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

户外健身器材，是只适用于的公共健身设施，并不针对儿童。无论是居民区、公园还是广场上的健身器材都设有标牌，用以注明室外健身器材的使用方法、功能、等相关内容。因此，儿童应禁止或者是在监护人的监护下酌情使用。

不同年龄的人适合不同的室外健身路径，同时不同的健身器材也适应着不同健身爱好者的需求。为了能够地有一个健康的身体，努力锻炼吧!

提示一：

(1)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。

扭腰类

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，多人同时锻炼，为防止有扭伤情况的发生。

有氧器材

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。因为可能会导致髌关节韧带松弛，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，一不留还可能摔下来。

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。

提示五：运动速度过快会给心脏造成过大运动负荷，有心脏病的老年朋友要注意。

力量器械

增强心肺功能及下肢、腹部肌肉力量;改善下肢柔韧性和协调能力;提高下肢各关节稳定性，对腰肌劳损、髌关节酸痛、下肢活动障碍、肌肉无力、肌肉萎缩等有康复作用

社区健身器材

(1)单杠。老年人做单杠的目的要是为了肌肉，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。

提示六：在单杠上一个引体向上都做不了的老年朋友，手不要放在单杠上垂吊，谨防肩关节脱臼。

(2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

特别提示：凡是带杠铃片的器械，不要地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能撑着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一旦跌倒易引起骨折。

60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升高，对心脑血管不利。

当然，上面所说需要结合自己身体的实际情况来摸索适合自己的身体的锻炼方式或请教安排自己的锻炼方式。

具有旋转、摇动或拖动等各种活动部件的设备。如婴儿车、秋千、椅子、跷跷板等设备，由于在整个使用过程中各种活动部件都是不由自主的损坏，参考一般工业设备的所有正常使用寿，将户外地形下无人常用管理系统的应用标准下长期使用的户外运动游戏、健身器材的使用寿进行整合。3.第三类是没有全部活动部件的其他固体设备。比如手持踏桩、平衡木(其实是不锈钢板混凝土构件)、手持室内楼梯、爬墙、平板支撑校园等。由于无法发现每个混凝土构件的损坏和影响，室外地形地貌以同样的方式设置在基础上，没有通常管理体系的应用标准。

现在室外健身器材已经很流行了，特别是每一个小区内大家都会看到各种各样的健身器材，这些器材功能也是不一样的，有的能够活动腿部，腿部，让自己更健康，同时选择适合自己的器材健身很重要