

本溪室外健身路径,户外健身设施,老年公寓健身器材

产品名称	本溪室外健身路径,户外健身设施,老年公寓健身器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	430.00/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

健身器材像上肢牵引器、三位扭腰器、双位蹬力器、骑马器等。此类型、位置是根据小区居民的年龄结构等特点，既兼顾了方便广大居民使用，又考虑到与周边环境相配套，既方便居民健身，又做到不扰民、不损绿地的原则。

体验的居民看着这些崭新的健身器材，大家还纷纷表示今后一定爱惜器材，使其发挥应有的作用。户外健身器材满足了社区居民健身的需要，给居民提供了强身健体的平台，也为小区内和谐生活的画面再添一道亮彩。

户外健身器材使用方法及注意事项，室外健身器材，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的乡村，为健身提供了随时随地的便利，所以要指科学使用，不然事得其反。既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美。社区健身运动近些年来突然走进社区的生活，如何使用健身器材成了一个大问题，原因是社区中没有专门的社区体育指导者，使得很多人健身时走进误区，不但没有增进健康反而影响着人们的身体健康。使用室外健身器材要注意下几方面:经常参加体育锻炼的人，要掌握运动量的速度，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。而不经常或者说根本不参加体育锻炼的同志，先要选择适合自己的运动项目。

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。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。要掌握运动时间。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。常用健身器材使用注意事项：跑步机：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：双手紧握横杠，防止摔下受伤。旋转健腰器：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。手始终不要离开手

柄，保持扭腰转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀。

适合老年人使用室外健身器材之健骑机：这个系列的器材，能起到拉伸身体关节的作用，但建议患有腰间盘突出的老人，千万要切记使用哦

适合老年人使用室外健身器材之坐蹬器(两人)：这一系列的室外健身器材，可以增强腿部及腰部力量，但是患有膝盖疼痛的老年人不宜使用哦

适合老年人使用室外健身器材之大转轮：可以活动老年人肩关节和髋关节，还能够舒展老年人的腰部和背部肌肉

适合老年人使用室外健身器材之算盘：人一旦开始上了年纪，记忆力便开始退化，手指也开始不灵活，这款器材可以通过手指的运动，活动指关节，舒经活络，并可提高珠算水平

适合老年人使用室外健身器材之椭圆机(单人)：这款器材不仅可增强老年人上下肢的活动能力，还可以改善关节的灵活性

适合老年人使用室外健身器材之上肢牵引器：想要测试自己手力如何的老年人，可以使用这款室外健身器材，不仅可以增强肩带肌群力量，还可以改善肩关节柔韧性，提高手、脑协调能力