

# 香港B&M。XD-04坐拉器-户外健身器材

产品名称	香港B&M。XD-04坐拉器-户外健身器材
公司名称	甘肃力健商贸有限公司
价格	5180.00/件
规格参数	品牌:香港BM 型号:XD-04 材质:钢管
公司地址	兰州兰州市中山路156号亚太集团大厦0708室（西关亚欧商厦北侧）
联系电话	86-09318186088 13809313980

## 产品详情

品牌	香港BM	型号	XD-04
材质	钢管		

序号	器材名称	坐拉器xd-04
技术参数及功能：		
器材规格：2140x764x2006（mm）		
器材功能：增强上肢、胸部和肩背肌群力量，提高肩、肘关节灵活性和稳定性。		
使用方法：双练习者坐在器械上，背部靠紧靠背，双手握住手柄后用力向下拉，缓慢还原，重复动作使用。		
注意事项：仅限16-65岁人群使用，有心脑血管疾病者慎用。		
1、锻炼者在使用过程中若感到身体不适，应立即停止并咨询医生；		
2、当锻炼者超过三人时应主动排队，依次使用。		

“四注意”。注意一：不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，最高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首

先要选择适合自己的运动项目。注意二：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、扭腰和对神经的伤害。注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，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，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。注意四：要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间最好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。无论是器械健身还是其他群体性的健身项目，都需要老年朋友认真对待。既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。器械怎么玩儿：专家有提示何志坚博士说，社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动（也可称之为无氧运动）、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。根据各类器材的功能，何志坚博士把社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型。一是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议最高不可过肩。用下腰训练器同样要十分小心，因为老年人肌肉软组织里的水分少，还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。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。二是扭腰类。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。提示二：在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是安全的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。三是有氧器材。何志坚博士说，有的老年人在太空漫步机上加大步幅，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。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能摔下来。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颈椎病。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1.5至2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十分注意。四是力量器材。（1）单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽百分百的努力。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，不要百分百地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，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。随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，器械健身也会向智能化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个全新的时代。

#### 注意事项：

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动（也可称之为无氧运动）、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。根据各类器材的功能，我们把社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型。一是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议最高不可过肩。用下腰训练器同样要十分小心，因为老年人肌肉软组织里的水分少，还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。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。二是扭腰类。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。提示二：在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是安全的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。三是有氧器材。何志坚博士说，有的老年人在太空漫步机上加大步幅，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。此种玩法既没有任何健身

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颈椎病。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1.5至2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十分注意。四是力量器材。（1）单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽百分百的努力。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，不要百分百地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，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。

您可能对以下产品感兴趣：