

户外休闲健身器材报价打造和谐社区共建休闲乐园

产品名称	户外休闲健身器材报价打造和谐社区共建休闲乐园
公司名称	定州市佳美体育器材厂
价格	面议
规格参数	规格:国标 材质:优质钢管 包装:厂家包装
公司地址	定州市大西丈村
联系电话	0311-89257401 15350559037

产品详情

全国咨询热线(石家庄):0311-89257401 手机:15350559037 联系人:王冰 QQ客服:2664677228

户外休闲健身器材报价沧州篮鲸文体器材设备厂主要生产室外健身器材系列，篮球架系列，足球系列，排.羽.网系列，乒乓球台.台球桌系列，体操系列，田径系列，举重系列，儿童乐园系列，垃圾箱系列，休闲椅系列，交通设施系列，围栏系列。及各类健身设备。

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。

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。户外休闲健身器材报价

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。户外休闲健身器材报价

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。(2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。