

中老年如何使用室外健身器材

产品名称	中老年如何使用室外健身器材
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:优质钢材 质保:一年
公司地址	定州市大西丈村
联系电话	0311-89257401 15350559037

产品详情

联系人：王冰

联系电话：15350559037 0311-89257401

24小时在线QQ：2664677228 微信：619625654

中老年如何使用室外健身器材使用说明：

中老年如何使用室外健身器材-健身车：具有自行车不可比拟的优点--它可以让你自由发挥骑行的速度，可通过健身车上的电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等;健身车对上岁数的人和女性还有很强的安全感，而且骑健身车几乎不需要任何技术，只是锻炼目的不同，骑行的方法也不同。

中老年如何使用室外健身器材-划船器：“划船”时身体每一个屈伸动作、每次划桨的划臂动作，使大约90%的伸肌参与了运动，因此它对平时几乎不参与任何动作的伸肌来说，实在是受益无穷。划船动作对锻炼背部肌肉有明显效果，让脊背在体前屈和体后伸当中得到最大活动范围，同时有效活动脊柱的各个关节，不但增强了弹性，也增加了韧性。划船器适用于平日不大活动的人群，对中老年人尤为有益。

中老年如何使用室外健身器材-太空漫步机：又称为椭圆运转机，是一种新出现的健身器械。它的新奇之处在于活动式踏板的设计，是一种集漫步、慢跑、静止自行车运动为一体的健身器械，它的健身动作刚好与人的自然跨步相吻合，对人体关节不会产生大的冲击而损伤人体，能同时活动上下肢的肌肉群，尤其是腿部和臀部。主要以有氧运动为主，具有去脂、减肥的效果，从儿童到老人几乎都可使用，特别受到年轻女性的喜爱。