室外健身器材都有什么功能方法

产品名称	室外健身器材都有什么功能方法
公司名称	沧州博泰体育设备有限公司
价格	600.00/副
规格参数	名称:太空漫步机 功能:肩关节康复器 分类:单双杠
公司地址	盐山县小营工业园
联系电话	0317-6369500 13483820567

产品详情

室外健身器材，又叫小区健身器材，还有个专业名称，叫室外路径。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。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。双位太空漫步机

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。改善体形：健身本的作用就是改变体形，通过健身可以令身体的任何部位（只要是由肌肉组织的部位）增大或减小并有效地改变其形状，达到形体漂亮的效果，并且这一过程是可以控制的。有益健康：健身人体的肉、骨骼、血液循环系统、呼吸系统、内分泌等比一般的运动有更强的刺激，对于改善人体的健康状况更有效果。

延缓衰老：通过健身能使自己的激素分泌处于一个比较高的水平，从而达到延缓衰老的效果。哪些坚持锻炼的人有些男的到六十岁还能保持良好的性功能和充沛的体力；有些女的到了五十多岁全身的肌肉一样收紧，全身没有一点赘肉，处处流露出青春的气息。

精力充沛：有了强壮的身体，整个人也变得精力充沛，随时都可以有的精神状态。充满自信：关键的是很多人并不知道健身对一个人的心理面有多大的影响，当你经历了健身的锻炼之后，你回感到自己会有一种力量，一种自信，几乎可以让你应付一切事情，挑战一切事情的能力的感觉。别人刮目相看的眼光，也能让你情绪激昂，做事的热情会更足。