

常用健身器材使用

产品名称	常用健身器材使用
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

常用健身器材使用注意事项

- 1、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。
- 2、组合单杠：双手紧握横杠，防止摔下受伤。
- 3、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。
- 4、腰背按摩器：用力适中，动作由缓到快。
- 5、跷跷板：两手应紧握扶手，振荡频率不应过快、过大，否则易造成骨质疏松者椎体压缩骨折或尾骨。
- 6、太空漫步机：切忌摆动幅度过大。特别是老年人肌肉柔韧性差，如果双腿摆动的幅度过大，速度过快，很容易拉伤脊柱周围的肌肉。因此，摆腿的幅度应在45°左右，频率控制在每次3秒左右为宜。
- 7、蹬力训练器：髌骨软化症老人禁用。髌骨软化症主要症状就是平时常有膝下痛。这样的老年人，本来髌关节的负重功能就不好，如果再进行蹬力器锻炼，伸膝肌群就可能会受损，从而加重病情。
- 8、健骑训练机：椎间盘突出者别碰。这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出，千万不要使用。
- 9、牵引训练器：先试行引体向上。如果连一个引体向上都无法完成，最好别用。手力不够的老年人最好也不要做这项运动。
- 10、扭腰旋转器：旋转幅度莫过大。扭动的幅度不要超过180°，速度要慢，动作要轻柔，频率控制在每次3秒左右为宜。