

户外健身器材锻炼方法

产品名称	户外健身器材锻炼方法
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

锻炼方法折叠老年人健身路径锻炼方法老年人的健身路径锻炼，主要目的是保持健康、防病祛病、延年益寿，提高生活质量，因而选择"健身路径"时主要应以柔韧、灵活和力量为主。我们可以选择数种器械进行不同的组合，比如我们可以选择漫步机、大转轮、扭腰器等器械进行组合。这些练习对身体各关节有良好的保健作用，对腰部和腿部肌肉的伸展性和平衡能力有积极的作用，可防止人体运动系统过早衰退。大转轮 转动3-5组漫步机 整理放松5分钟扭腰器 活动3-5组折叠儿童、青少年"健身路径"锻炼方法儿童、青少年正处于身体发育期，他们健身路径锻炼的主要目的是促进身高的增长、增强体质、塑造体形，提高智力和心理素质，因而选择"健身路径"时要以柔韧、有氧运动为主，力量运动为辅。健身器械锻炼要以游戏为主，在成人的陪护下，可经常锻炼柔韧、攀爬、跳跃、秋千等器械项目。比如我们可以选择漫步机、肋木架、仰卧起坐平台、臂力训练器、儿童秋千等器械进行组合。漫步机 双腿缓慢摆动约5分钟肋木架 压腿约5分钟臂力训练器 正、反转转动转轮 各10次×2组儿童秋千 约5分钟仰卧起坐平台 仰卧起坐 20次×2组肋木架 攀爬2组折叠高血压人群"健身路径"锻炼方法高血压人群"健身路径"锻炼，可促进其热量的消耗，减少多余的脂肪，改善脂类新陈代谢，控制体重，增强心脑血管应激能力，从而增强体质。"健身路径"锻炼可有效防治原发性高血压，尤其适合轻度、中度高血压患者锻炼。高血压患者根据自己的性别、年龄、病情、自身体质情况选择不同的"健身路径"器械进行组合，锻炼时，要采取小运动量、节律较慢的放松性运动，比如我们可以采用下面的组合。若没有跑步机，可在"健身路径"周围慢跑或慢走。折叠肩周炎人群"健身路径"锻炼方法肩周炎是中老年人群中较为常见的病症，而随着电脑、手机等现代科技产品的普及，肩周炎患者越来越低龄化。健身路径的锻炼可使粘连在一起的肩关节、肌肉、韧带得以松弛，能改善患者的血液循环，加速局部渗出物的吸收，起到舒经活络、缓解疼痛、加速康复的功效。如锻炼者可以选择漫步机、上肢牵引器、推手器、臂力训练器等器械进行锻炼。漫步机 慢跑或漫步机活动 5分钟上肢牵引器 上下拉动30次×3组臂力训练器 转动30次×3组推手器 同向、反向各转 30次×3组折叠肥胖人群"健身路径"锻炼方法肥胖人群"健身路径"锻炼，可达到消耗多余脂肪，重塑健美体型的目的。如我们可以选择室外跑步机、俯卧撑架、蹬力器、仰卧起坐平台、云梯等器械进行组合锻炼。若没有跑步机，可在"健身路径"周围跑步，若没有俯卧撑架，可在地面进行俯卧撑练习。漫步机 慢跑或漫步机活动 5分钟云梯 双手交替前行 2来回×2组仰卧起坐平台 仰卧起坐 20次×5组

