

养老院室外健身器材价格 天水社区户外健身器材

产品名称	养老院室外健身器材价格 天水社区户外健身器材
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	650.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

养老院室外健身器材价格 天水社区户外健身器材

户外健身器材

是老人们较喜欢的一项户外健身设备，晚上我们出去遛弯的时候经常会看到一些老人在使用户外健身器材锻炼身体，但是有时也会很担心，毕竟岁数大了如果使用方法不对很容易肌肉拉伤，因此小编讲一些老人锻炼的户外健身器材应该怎么做，需要注意哪些事情。

注意一、户外健身器材主要用于锻炼腰部和下肢的力量的器材，老人们锻炼时需要注意不要运动强度过大，导致损伤伸膝肌群。养老院室外健身器材价格 天水社区户外健身器材

注意二、灵敏型的很多中老年人喜欢双腿一起摇，这是很危险的，会造成重心不稳，因此老年人在操作户外健身器材锻炼时，较适宜的摇摆幅度为45°左右，较佳频率为3-4秒/次。养老院室外健身器材价格 天水社区户外健身器材

注意三、力量型的户外健身器材，老人们使用的时候，要注意控制幅度，速度要慢，动作要轻柔，有扭伤腰肌的风险，幅度不要超过180°，每3-4秒完成一次为宜。养老院室外健身器材价格 天水社区户外健身器材