全民室外健身器材功能介绍福建社区健身器材批发

产品名称	全民室外健身器材功能介绍福建社区健身器材批发
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

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。

提示三：不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。

健骑机是一种较适于老年人的运动器械，在玩的时候注意头向后仰，尽量向身体后拉，此举有助于预防和改善颈椎病。

提示四：有椎间盘突出症的人一定不能玩健骑机。

滑跑机也是一种宜于老年人锻炼的器械，但是个别老同志在玩此种器械时频率过快。以一个周期360度计算，一般的老年朋友在一秒钟内不要超过1.5至2个周期。

提示五：运动速度过快会给心脏造成过大运动负荷，有心脏病的老年朋友要十分注意。 [1-3]

力量器械

增强心肺功能及下肢、腹部肌肉力量；改善下肢柔韧性和协调能力；提高下肢各关

节稳定性，对腰肌劳损、髋关节酸痛、下肢活动障碍、肌肉无力、肌肉萎缩等有康

复作用