

户外健身器材价格

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 户外健身器材价格 |
| 公司名称 | 沧州锐健体育器材制造有限公司 |
| 价格 | .00/个 |
| 规格参数 | 品牌:锐健 材质:碳钢 产地:盐山 |
| 公司地址 | 小营工业区 |
| 联系电话 | 18732716999 |

产品详情

使用器械要牢记“四注意”

注意一：不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，最高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己的运动项目。

注意二：锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对神经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间最好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动（也可称之为无氧运动）、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。

使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。根据各类器材的功能，我们把社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型。

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。建议最高不可过肩。

用下腰训练器同样要十分小心，因为老年人肌肉软组织里的水分少，还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。

提示一：

(1) 压腿时把腿抬得太高对老年人的股骨头、脊柱会有威胁。

(2) 尽量不要使用伸腰训练器

扭腰类

扭腰类健身器材如扭腰器等。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。

提示一：在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是安全的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。

通常用的为三人扭腰器，多人同时锻炼，为防止有扭伤情况的发生。

有氧器材

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。

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

沧州锐健体育器材制造有限公司办公室地址位于全国闻名的石油化工基地和北方重要陆海交通枢纽沧州，沧州盐山县望树镇宋庄村，于2019年01月24日在盐山县工商行政管理局注册成立，注册资本为188万元人民币，公司成立以来发展迅速，业务不断发展壮大我公司主要经营篮球架、健身路径、乒乓球台、小区健身器材、室外健身器材、舞蹈器材、儿童游乐器材、田径器材、园林环卫设备、教学仪器、运动地板、人工草坪、塑胶硅PU场地、垃圾箱、场地围网围栏、管道支架、不锈钢管道、管件、防腐、泵管、机床附件、交通安全设施的销售、维修安装及售后服务;以及以上商品的进出口业务。我们有好的产

品和专业的销售和技术团队，我公司属于沧州体育器材及配件厂黄页行业，如果您对我公司的产品服务有兴趣，期待您在线留言或者来电咨询;18732716999