

室外新标准健身器材价格户外运动器材厂家

产品名称	室外新标准健身器材价格户外运动器材厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	550.00/副
规格参数	品牌:广胜体育 材质:优质钢管
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

室外新标准健身器材价格户外运动器材

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。[4]

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

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。[5]