

# 湖北十堰公园健身器材 广场健身器材 社区锻炼身体的器材

产品名称	湖北十堰公园健身器材 广场健身器材 社区锻炼身体的器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC876 产地:石家庄
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

湖北十堰公园健身器材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zhui。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。

原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。别提示：凡是带杠铃片的器械，不要百分百地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一旦跌倒易引起骨折。60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升高，对心脑血管不利。

湖北十堰公园健身器材多数户外健身器材“儿童不宜”使用外健身器材面向的群体主要是成年人，少数公园安装了秋千和跷跷板，但这些设施即便儿童玩耍，家长也应在一旁看护，防止发生危险。”市体育局的工作人员说，健身器材为属地管理，由社区来维护。

有氧器材。何志坚博士说，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做一些低强度的有氧运动。

健身器材制造大国，但绝大部分是贴牌生产，缺少叫得响的自主品牌。“我国室内健身器材发展滞后的原因很简单，国外进行室内健身的习惯比我们要久远得多，他们在产品研发方有先天的优势。但室外健身器材的情况则完不同。‘民健身路径’诞生于中国，催生了一批研发生产室外器材的国内企业。无论是技术还是标准，都是好品质。

注湖北十堰公园健身器材、户外健身器材、小区健身器材、公园健身器材、广场健身器材等的生产及研

发，我们致力于为广大群众提供更安、更的产品和服务。3000平米生产基地，自产自销，24小时内发货，8年质保，支持货到付款，不满意可额退款。

适合老年人使用室外健身器材之太极揉推器：因上了年纪，骨骼开始疏松，太极揉推器可以增加肩肘、髋、膝等部位的活动能力

适合老年人使用室外健身器材之棋牌桌：没事的时候和战友或者老友切磋上两把象棋，也是别有一番风味，不仅休闲娱乐，还锻炼涵养，增进感情

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，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。

湖北十堰公园健身器材原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。别提示：凡是带杠铃片的器械，不要百分百地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一旦跌倒易引起骨折。60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升高，对心脑血管不利。