公园健身器材 社区广场健身设施 老年人dc97腹肌板健身路径

产品名称	公园健身器材 社区广场健身设施 老年人dc97腹肌板健身路径
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	400.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:dc97 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

公园健身器材髋骨软化症老人莫玩蹬力器

这种器械主要是用来锻炼下肢和腰部力量的，但对那些本来就患有髋骨软化症的老人来说，则不宜进行这项运动。所谓髋骨软化症，主要症状就是平时常有膝下痛，而且上下楼梯会觉得无力。这样的老人，本来髋关节的负重功能就不好，如果再做蹬力器，伸膝肌群就可能会受损，从而加重原有的症状。

椎间盘突出别玩健骑机

公园健身器材健骑机是依靠双手和双脚的力量做上下运动，从而将整个身体拉伸，以达到活动身各部位关节的目的。按道理，这项运动很适合那些经常伏案，颈肌和腰肌都有劳损的人。但如果病情已经发展到椎间盘突出的话，千万不要使用这类器械，因为如果已经有突出的话，脊柱经不起健骑机一拉一扯的“ 折腾 ”。

要玩牵引器先试引体向上

公园健身器材上肢牵引器的作用接受牵引治疗，对拉伸肌肉，预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人好不要进行这项运动。要测试自己手力如何，可以能否做引体向上为标准，如果连一个引体向上都无法完成的老人，好还是选择别的拉伸运动。

锻炼时要注意运动着装，穿柔软、保暖、轻便、透气、吸汗能力强的服装，穿鞋底较厚、柔软、弹性好、大小合适的运动鞋，不能穿皮鞋，尤其是高跟鞋。冬天，在不影响运动和安的情况下，可戴帽子和手套。

公园健身器材刚开始锻炼时，运动的幅度不宜过大，运动速度不宜过快。

要注意对运动项目、活动内容的选择，要根据锻炼者自身的年龄点、身体状况、爱好及客观条件选择运动项目和内容。

先健身器材的购买一定要选择正规的厂家，切记因为原因选择不正规的室外健身器材，不仅质量不过关还存在较大的安隐患，得不偿失

其次健身器材的安装一定要按照正规流程，切记不要因为一时图方便而草草安装了事，器材的安装尽量避免使用膨胀螺栓安装法，膨胀螺栓安装虽然方便简洁且不破坏地面环境，但因为螺栓的承受力有限，时间久了会造成器材的倾斜，导致伤人事件

跑步机是当今家庭健身器材中普及率较高的一种，虽然消费者对其健身效果预期较高，但因使用枯燥，运动量较大，要达到每次运动45分钟的基本健身要求非常困难，所以很难达到预想的健身效果;多数家庭购买后很少能够长期坚持使用，闲置率很高。有迹象表明，近年来，跑步机在国内的销售已呈逐年下滑趋势，家预测，随着家用健身器的多元化趋势及趣味性健身产品的普及，家用跑步机的市场份额会进一步减少。

实现了运动与趣味完美地结合，深受到青年人，别是中小学生的追捧。在美国，许多中小学和健身房都配备了游戏健身车，大大提高了人们参与运动的积极性，已经逐渐成为欧美家庭健身受欢迎的新型健身产品，发展趋势乐观。目前我国游戏健身车也受到市场追捧，TCL集团已将其液晶平板电视与游戏健身车成功对接，市场反响强烈。划船机是健身房里不可缺少的健身器材，是锻炼腰、腹部、大腿和臀部主要肌肉群的选产品，划船机易于操作，运动强度适中，但同样缺乏运动乐趣，目前在欧美家庭有一定的普及率，但在我国尚未进入家庭。

选择家用健身器材，要考虑到房屋的空间面积及个人的喜好，更主要的是要考虑是否能够长期坚持使用，理性选择，不随波逐流，同时，一定要采用标准的有氧运动器械，确保运动效果，这样的健康投资才有价值

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。

说起广场健身器材，是目前每个城市公共运动场所极为常见的健身器材了，但并不是说所有的场地都搭配相同的健身器材，有的场地设施会根据当地的情况高新聘请设计人员为自己的工程做配置方案，有的干脆就根据个人喜好直接采购，但这样的后果往往造成安装过后却无人问津，那么广场健身器材应该怎样搭配呢?

查看的时分要看看是否有螺丝松动和生锈等现象，假如存在的话，就要及时对其进行检修。在小区的健身器件上一般都有许多的螺丝和衔接处，在运用这些健身器件的时分，咱们应该定时对其进行查看，避免呈现安隐患，旦发现这些安隐患就要对其进行及时的修补。