

# 户外健身器材 - 双人漫步机健身器材 - 南宁运动器材

产品名称	户外健身器材 - 双人漫步机健身器材 - 南宁运动器材
公司名称	横市一帆游乐玩具经营部
价格	1200.00/个
规格参数	名称:双人漫步机 型号:XZJ15 产地:南宁
公司地址	横县横州镇长安路
联系电话	13457905499

## 产品详情

### 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。