

室外健身器材路径生产厂家

| | |
|------|-----------------|
| 产品名称 | 室外健身器材路径生产厂家 |
| 公司名称 | 沧州昌冠体育设施有限公司 |
| 价格 | 299.00/件 |
| 规格参数 | 昌冠:1520*685*105 |
| 公司地址 | 河北省盐山县城南开发区 |
| 联系电话 | 13931752365 |

产品详情

河北昌冠体育用品有限公司（139昌3175冠2365 尹经理）是健身路径、体育器材、健身器材、儿童娱乐器材等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。河北昌冠体育用品有限公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可。欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

户外健身器材的常见分类，根据各类健身器材的功能，户外健身健身分为四个类型。

伸展类有助木架、单杠及其他压腿把杆类健身器材。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）尽量不要使用伸腰训练器。

（2）压腿时把腿抬得太高对老年人的股骨头、脊柱会有威胁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。

提示二：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。

有氧健身器材在太空漫步机上锻炼是有如果加大步幅，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。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。

力量健身器材（1）单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽百分百的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。提示六：在单杠上一个引体向上都做不了的老年朋友，手不要放在单杠上垂吊，谨防肩关节脱臼。

（2）原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。特别提示：凡是带杠铃片的健身器械，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，一但跌倒易引起骨折。