

济南老年人健身器材,广场露天健身器材,太极轮厂家

产品名称	济南老年人健身器材,广场露天健身器材,太极轮厂家
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	300.00/件
规格参数	地域:河北 型号:DC891 规格:标准
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

老年人健身器材老人健身器材大组合，不来过的顾客亲自体验。因为健身器材的种类有很多，大体上可分为室内和室外两种 室外的就一般用于小区公园里，面向的人群也是大众化的。我们日常生活中所说的“买小区公园老人器材”，往往是以不同类型的器材组合而成。俗话说“众口难调”，厂家就帮顾客解决了这个问题，对肇庆周边的几十个小区公园老人健身器材进行了大组合。这一有心之举，直接使公司在肇庆被口口相传，只要一说要买小区公园里用的器材划船运动在茂名社区多个健身器材能实现，这项简单的运动无非就是让锻炼者出出汗，出汗的重要性有两点：1.关节活动度增加2.提肌肉温度、弹性。具体有哪些器材，动作要领是什么，篮球架厂家接下来一一揭晓。

老年人健身器材1.顺向划船：可使用结构单一的社区健身器材划船器实现，使用时可根据动作的熟练程度，匀速加快速度，一举达到大和谐。

2.逆向划船：可通过社区均可用的低位单杠，动作要领：1.拉起身体时需要杆子触胸2.拉不起来就把腿弯起来，总之就是想尽办法拉起来。

3.牵引划船：就可用老年人常用的上肢牵引器，做引体向上动作，难度系数较大。

老年人健身器材对于很多人来说，身边的社区健身路径已经越来越多融入了自己的生活，这些城乡社区、街道到处可见的健身路径，不但装扮美化了我们的家园，也在真真切切地改变着我们的生活习惯、身体状态。

随着社会建设越来越好，人民生活水平不断提，公园化管理越来越完善，户外健身器材也越来越多，年前在北海人民公园安装给力户外健身器材成运动打卡热点，那么健身器材使用时要注意什么呢，今天给力体育就介绍一下坐蹬训练器，也叫坐蹬器，在小区，体育广场，公园和校园内可以看到。

老年人健身器材使用方法：坐在垫板上，背部紧靠垫背，两脚抬起蹬于器材前方踏板处，双手自然放置在两个膝盖上，两脚用力使双腿屈伸并循环往复进行双腿屈伸练习。

健身功效：增腿部肌肉及下肢的运动能力，提膝，踝关节的稳定性。

注意事项：

- 1、使用坐蹬器锻炼前，应该充分活动踝、膝、髋关节，使用这款健身器材锻炼时腰背部要贴在坐靠上，双腿蹬直时上体保持正直，目视前方，依靠双腿的力量蹬离座椅。
- 2、患有髋关节软化症的人群(老人)不适宜使用此种健身器材。

体育总局为了实施民健身计划，推动城乡居民健身活动的开展，在全国许多社区、公园内建设了大量的"民室外健身器材"。有数据显示，至2010年5月底，体育总局已投入体育公益金6.4亿多元，资助、带动、引导各地建设"民室外健身器材"超过了15万条，这些室外健身器材的普及和推广为老百姓健身带来了便利。

社区健身器材厂家介绍漫步机、牵引器的使用窍门

老年人健身器材太空漫步机是受欢迎的社区健身器材，因为很多人认为漫步机这类社区健身器材容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。据社区健身器材厂家介绍在使用太空漫步机时有很多地方还是需要注意的，因为它很容易拉伤腰肌。因此老年人在做“太空漫步”时摆腿的幅度好为45度左右，频率好为每次3~4秒。