

济南农村健身器材,户外运动路径,双人漫步机

产品名称	济南农村健身器材,户外运动路径,双人漫步机
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

农村健身器材室外健身器材的分类呢？我们就对室外健身器材的分类进行下相关的讲述，希望能够给大家带来一些运动的帮助，我们看以下专业生产室外健身器材的达创技术人员，给大家作出具体的讲述。

室外健身器材都有哪些分类？

室外健身器材具有以下几点分类：

一是：伸展类

农村健身器材有肋木架、室外健身器材单杠及其他压腿把杆类器材，这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很地来压，压得不代表健康，建议1不可过肩。

二是：扭腰类

伸背架、漫步器、双人大转轮、1级健跑机、坐推器、倒立器、太极轮、儿童转椅、摸架、下肢康复器、自重扩胸训练器、自重上肢推力器、自重踢腿训练器、自重前推训练器、自重上肢拉力器、自重下肢蹬力器、坐式腰背按摩器、双联晃板、自重下压锻炼器、呼啦圈、健跑机、健身车、坐立式扭腰器、推手、太极推揉器、腰背按摩器、晃板、三位扭腰器、双位扭腰器、二位太空漫步机、三位扭腰器、摸架、扭腰踏步器、爬网、绳梯、空中吊环、吊环、翘翘杆、云梯、臂力训练器、单杠、三位单杠、双人腹肌板、单人腹肌板、跑步机、单位漫步机、太极推揉器、三位落地式漫步机、C型云梯、伸展器、坐式拉力器、双人划船器、坐推器、提拉训练器、推举训练器、农村健身器材下压训练器、四联康复器、坐蹬器、小腿训练器、平步机组合、跷跷板、半圆脚踏梯、云梯、扭腰跑步机、攀岩器、儿童休闲荡椅、四位休闲荡椅、二位休闲荡椅

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，社区室外健身器材厂家定做，要量力而行，不要扭曲自己，尤其不要用力过猛。

三是：有氧器材

何志坚博士说，社区室外健身器材，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度的有氧运动。

四是：农村健身器材力量器材

1、单杠：老年人做单杠的目的主要是为了肌肉，60岁的老年人不要做得太快太猛，不要尽百分百的努力。有中度症状椎间盘突出的人，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。