

# 广场健身器材价钱一套

产品名称	广场健身器材价钱一套
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/套
规格参数	品牌:广胜
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

## 产品详情

中老年人在练习扭腰器时，要注意控制扭动的幅度，速度要慢，动作要轻柔，否则有拉伤腰肌的危险。医生建议扭动的幅度不要超过180°，频率以控制在3~4秒完成一次为宜。

2、广场健身器材漫步机功能：主要用于锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

广场健身器材禁忌：切忌摆动幅度过大。

漫步机是的健身器材之一，因为很多人认为它容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。

但是，老年人肌肉老化，柔韧性差，活动幅度会受到限制，一旦双腿摆动的幅度过大、速度过快，就容易拉伤脊柱附近的肌肉，或导致关节磨损加重。

广场健身器材有的老人喜欢双腿一起晃悠，这是很危险的，容易重心不稳，一旦失手摔下，首先受伤的就是后脑。老年人操作漫步机时，适宜的摆动幅度为45°左右，频率为3~4秒/次。

3、上肢牵引器功能：主要用于锻炼上肢和肩背部肌肉，缓解肩周炎和腰椎间盘突出。

禁忌：上肢力量不足者不能做。

广场健身器材有些老年人身体没有那么柔软，不适合玩扭动幅度太大的健身器械，而上肢牵引器的缓慢牵拉动作能让肩周肌肉得到放松，作为一种辅助手段，对中老年人常见的肩周炎很有帮助，还可以起到预防椎间盘突出的作用。

广场健身器材小区健身器材厂家建议那些手力不够的老年人不要进行这项运动。要测试自己的手力如何，可以把能否做引体向上作为标准，如果连一个引体向上都无法完成，还是选择别的拉伸运动。

