

青岛小区公园健身器械,老年人健身器材,休闲场所健身器材,

| | |
|------|------------------------------|
| 产品名称 | 青岛小区公园健身器械,老年人健身器材,休闲场所健身器材, |
| 公司名称 | 河北省达创体育器材有限公司 |
| 价格 | 360.00/件 |
| 规格参数 | 品牌:达创 地址:河北 型号:DC-158 |
| 公司地址 | 桥西区槐安路260号 |
| 联系电话 | 17732148724 17732148724 |

产品详情

青岛小区公园健身器械,老年人健身器材,休闲场所健身器材,目前健身已成为广大老年朋友的热门话题,许多老年人都热衷于健身运动,每天都可以在小区里看到好多老人在锻炼身体。但小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性,,一些健身器材对老年人存在着一些安全隐患,下面就让我们一起去看看老人应该怎样选择健身器材?

小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性,玩得恰当可增加肌肉的力量和柔韧性,增平衡能力,提心肺功能和灵活性。但是,每一个健身器材对一些特定人群都是有“禁区”的,玩的时候要注意绕开这些“危险地带”,选择适合自己的项目。

太空漫步机 切忌摆动幅度过大

太空漫步机是受欢迎的健身器材。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,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45o左右,频率好为每次3~4秒。
老年人健身器材

髌骨软化症人群 莫玩蹬力器

这种器械主要是用来锻炼下肢和腰部力量的,但对那些本来就患有髌骨软化症的老人来说,则不宜进行这项运动。因为易使伸膝肌群受损,从而加重原有的症状。

患椎间盘突出 别碰健骑机

其实这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出的话,千万不要使用这类器械,因为脊柱经不起健骑机一拉一扯的“折腾”。青岛小区公园健身器械,老年人健身器材,休闲场所健身器材,

要玩牵引器 先试引体向上

上肢牵引器的作用类似于到接受牵引，对拉伸肌肉、预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人好不要进行这项运动。要测试自己手力如何，可以把能否做引体向上作为标准，如果连一个引体向上都老年人健身器材

无法完成的老人，好还是选择别的拉伸运动。

扭腰器旋转幅度莫超180度

要注意控制扭动的幅度，速度要慢，动作要轻柔，否则同样有拉伤腰肌的危险。医生建议扭动的幅度不要超过180度，频率控制在3~4秒完成一次为宜。小区公园健身器械

老人要根据自己的身体选择适合自己的健身器材，注意老人健身安，掌握老人健身安小知识，科学合理的锻炼。