

哈尔滨公园健身器械,新农村健身器材,广场健身器材厂家,

产品名称	哈尔滨公园健身器械,新农村健身器材,广场健身器材厂家,
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

哈尔滨公园健身器械,新农村健身器材,广场健身器材厂,室外健身器材,像一朵朵盛开的花朵,装点着现代化的乡村,为民健身提供了随时随地的便利,所以要指民科学使用,不然事得其反。既要活动身子骨儿,又要免受伤害,做到两其美。公园健身器械

社区健身运动近些年来突然走进社区的生活,如何使用健身器材成了一个大问题,原因是社区中没有专门的社区体育指导者,使得很多人健身时走进误区,不但没有增进健康反而影响着人们的身体健康。

使用室外健身器材要注意下几方面:

经常参加体育锻炼的人,要掌握运动量的速度,一般以脉搏不超过110次/分钟为宜,不得超过120次/分钟。而不经常或者说根本不参加体育锻炼的同志,先要选择适合自己的运动项目。锻炼前要做好准备活动,热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对神经的伤害。运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张,如果坐在地上原地不动,人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来,就会感到心脏憋闷,有血压和心脏病的老同志,运动后还要走一走,缓冲10分钟左右。要掌握好运动时间。每次的锻炼时间在40分钟左右,左不要低于30分钟,右不要超过1小时。新农村健身器材

常用健身器材使用注意事项跑步机:双手应紧握横杠,防止摔下;双腿摆动幅度不宜过大,避免肌肉拉伤。组合单杠:双手紧握横杠,防止摔下受伤。旋转健腰器:扭转时腰部要有所控制,幅度不宜过大。手始终不要离开手柄,保持扭腰转角在45度以下,扭转速度要缓慢和均匀。腰背器:用力适中,动作由缓到快。跷跷板:两手应紧握扶手,振荡频率不应过快、过大,否则易造成骨质疏松者椎体压缩骨折或尾骨。

太空漫步机:切忌摆动幅度过大。特别是老年人肌肉柔韧性差,如果双腿摆动的幅度过大,速度过快,很容易拉伤脊柱周围的肌肉。因此,摆腿的幅度应在45°左右,频率控制在每次3秒左右为宜。蹬力训练器:髌骨软化症老人禁用。髌骨软化症主要症状就是平时常有膝下痛。这样的老年人,本来髌关节的负重功能就不好,如果再进行蹬力器锻炼,伸膝肌群就可能会受损,从而加重病情。公园健身器械

健骑训练机：椎间盘突出者别碰。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，千万不要使用。牵引训练器：先试行引体向上。如果连一个引体向上都无法完成别用。手力不够的老年人也不要做这项运动。扭腰旋转器：旋转幅度莫过大。扭动的幅度不要超过180°，速度要慢，动作要轻柔，频率控制在每次3秒左右为宜。

社区内将会有越来越多的广大人民的健身运动，随着社会的发展。室外健身也会向趣味化、简单化方面发展。相信随着社区建设的与时俱进，公用场地和设施的增加，社区健身运动将会迎来一个新的时代。