

## 宜昌老年人健身器材,公园健身器械,新农村健身器材,

产品名称	宜昌老年人健身器材,公园健身器械,新农村健身器材,
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

现在的生活水平提了很多,在每个小区也都安装了健身器材,所以在人们闲暇的时候都可以进行锻炼,尤其是针对一些老年人,不喜欢去健身房进行锻炼可以在小区里面,但是小区里面的这些健身器材可以锻炼哪些部位,很多人都不大了解,下面我们一起了解下小区健身器材都能锻炼哪些部位吧老年人健身器材

小区健身器材之一:漫步机这种器材是专门针对一些不方便去健身房又不方便走远路的宅男宅女还有老年人设立的,这种器材是主要锻炼人的腿部肌肉和协调性的,每天做二十分钟的走步器就能有效的让腿部力量增加,还能是腿部的赘肉转化成肌肉。

小区健身器材之二:扭腰器这种健身器材,几乎每个小区里都有,这种是专门针对一些腰部功能减退的朋友来进行运动的,而且这种扭腰器都有一个把手,这样就不容易失去,如果是腰部功能不是很好的人群,可以通过这样的器材来让自己的腰部力量逐渐得到恢复。公园健身器械

小区健身器材之三:骑马器多数都好像自行车的样子,但是都是固定在原地的,这种器材比较实用,对于锻炼人的手臂力量和腿部力量都非常有帮助,需要整体减肥的人群,可以用这样的器材来进行锻炼,每天坚持三十分钟左右,就能在一个月内达到有效减肥的效果。老年人健身器材

以上就是对于小区健身器材锻炼那个部位的介绍,希望我们的工作可以帮助到更多的朋友,也希望所有的朋友都能通过适合自己的小区锻炼器材,达到健身的目的,在此我们要提醒大的是,小区健身器材,有些地区的物业会疏于管理,出现年久失修的情况,所以在每次进行锻炼的时候,都应该先检查是否牢固。

小区里的健身器材每一项都有其锻炼的针对性,总的来说,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,每一种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。老年人健身器材

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之一。之所以受欢迎,是因为很多人认为它容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。说,太空漫步机其实很容易拉伤腰肌。特别是老年人,肌肉由于老化而水分减少,柔韧性差,如果双腿摆动的幅度过大、速度过快,就很容易拉伤脊柱周围的肌肉。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。宜昌老年人健身器材,公园健身器械,新农村健身器材,

髌骨软化症老人勿玩蹬力器 这一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。所谓髌骨软化症,主要症状就是平时常有膝下痛,而且上下楼梯会觉得无力。这样的老人,本来髌关节的负重功能就不好,如果再做蹬力器,伸膝肌群就可能会受损,从而加重原有的症状。公园健身器械

患了椎间盘突出别碰健骑机 这一器械是依靠双手和双脚的力量做上下运动,从而将整个身体拉伸,以达到活动身各部位关节的目的。按道理,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”。

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,可以能否做引体向上为标准,如果连一个引体向上都无法完成的老人,好还是选择别的拉伸运动。此外,很多老人喜欢用压腿器来锻炼自己的柔韧性,医生提醒,抬腿的幅度好不要超过肩关节,否则容易拉伤髌关节的韧带和肌肉。老年人健身器材

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秒完成一次动作为宜。