

# 哈尔滨健身器材组合,广场健身器材,NSCC投标健身器材厂家,

产品名称	哈尔滨健身器材组合,广场健身器材,NSCC投标健身器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	400.00/件
规格参数	品牌:达创 地址:河北 型号:DC-009
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

小区健身器材锻炼身体容易忽视的问题：扭腰类健身器材如扭腰器等。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，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是安的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。通常用的为三人扭腰器，多人同时锻炼，为防止有扭伤情况的发生。合理运用小区健身器材，些方面要注意。

有氧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。老年人应该重复多做一些低度的有氧运动，不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。

健骑机是一种较适于老年人的运动器械，在玩的时候注意头向后仰，尽量向身体后拉，此举有助于预防和改善，有椎间盘突出症的人不能玩健骑机。健身器材组合

有助木架、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。建议不可过肩。用下腰训练器同样要十分小心，因为老年人肌肉软组织里的水分少，还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。压腿时把腿抬得太对老年人的股骨头、脊柱会有威胁。

健身器材组合跑步机也是一种宜于老年人锻炼的器械，但是个别老同志在玩此种器械时频率过快。以一个周期360度计算，一般的老年朋友在一秒钟内不要超过1.5至2个周期。运动速度过快会给心脏造成过大运动负荷，有心脏病的老年朋友要十分注意。力量器械增心肺功能及下肢、腹部肌肉力量;改善下肢柔韧性和协调能力;提下肢各关节稳定性，对腰肌劳损、髋关节酸痛、下肢活动障碍、肌肉无力、肌肉萎缩等有康复作用。