

白山NSCC认证健身器材,体育场健身器材,休闲健身器材,

产品名称	白山NSCC认证健身器材,体育场健身器材,休闲健身器材,
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

随着时代的发展，生活的便捷，人类的生活方式已经形成了偷懒式的局面，而倡导运动，成为了我们的时代潮流。各种各样的健身方式也随之诞生，小区健身器材，就是得人心的一种，小编就来告诉大，不仅只有年轻人可以用，也是老年人的福音。NSCC认证健身器材

那么老年人如何使用好小区健身器材?

一般小区健身器材，比如低拉，旋转盘、扭腰盘都是比较适合老年人活动的器材，通过这些运动能够提升老年人的身体协调性和适应性，当然也有一些器材比如健身车、跑步机、仰卧起坐器也是适合老年人使用的，但是运动不要太剧烈，老年健身器材能让老人们运动起来，否则容易造成运动损伤，老人加运动就会有诸多好处:1、增加能量水平。运动使人精力充沛，感觉身有使不完的劲。2、提睡眠质量。锻炼不仅能更快入睡，还能帮助提睡眠质量。3、帮助抵抗慢性。运动有助于降低血压和胆固醇水平，从而降低患心脏、II型糖尿病、迟发性老年痴呆症。4、改善心情。运动促进大脑积极的化学物质产生，使人在生活中感觉更好。5、远离焦虑和轻度抑郁症。6、食欲好。运动能帮助食欲，促进食物摄入。

老人使用小区健身器材为何易受伤?

老人使用健身器材易受伤，这是由于是小区里面的器材，属于公共器材，在维修维护上难免要过于滞后，加上老人本来自身身体衰弱，加上不了解健身器材使用方法以及注意事项，因此，才很容易受伤。所以，在使用所以老年人在使用的时候要注意安。白山NSCC认证健身器材,体育场健身器材,休闲健身器材,

老年人如何使用好小区健身器材?

扭腰器功能：可让腰部、背部肌肉放松。禁忌：旋转幅度莫超过180°。注意要先扶稳扶手，再慢慢将双脚踏在圆盘上。在运动过程中，手不要脱开扶手，旋转速度不要太快，以免摔下器械。

操作:1、腿半蹲，左右扭动身体。这样有利于加速腿部的血液循环。该方法更有利于较少锻炼的办公室人员。2、伸开双臂半握交叉于头上。左右扭动5-10分钟。从面达到三胸降脂，健美体态的作用。3、伸开双臂呈对角形其中一臂垂直向下，另一臂垂直向上然后左右扭动，重复练习可以减掉腰部与腹部的脂肪。4、身体向前弯曲然后左右扭动，这样有助增大肺活量。5、可按个人习惯，自然放松，并配以健美操音乐，尽情扭动，从而感受健身扭腰盘给你带来的无限精彩。体育场健身器材

注意事项:老年人在使用该户外健身器材时，为了防止拉伤腰部肌肉，切忌用力扭动，扭动的幅度不宜超过180度。扭腰器运动属于肌耐力练习，偏向于有氧和柔韧性训练，应采用较低度，每周锻炼5次至7次，每次3组至4组，每组10次至20次，锻炼10天左右可适当增加幅度。患有等腰部的人发病期间不可使用。N SCC认证健身器材

太空漫步机功能：主要用于锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

禁忌：切勿摇摆幅度过大。这是很危险的动作，很容易使身体失去。一旦摔下器械，造成的伤害更大，轻则碰伤，重则可能因为仰面摔倒造成头部创伤。此外，脊柱有疾患、患有创伤性骨关节炎的人群不宜使用此器械锻炼。体育场健身器材

操作:扶杠太空漫步即在使用太空漫步时时，双手是紧握太空漫步机的扶手的，这是基本的使用方法。白山NSCC认证健身器材,体育场健身器材,休闲健身器材,

1、双手扶住扶手，两只脚分别踏在两个踏板上面，身体保持自然站立，抬头挺胸，目视前方，上身尽量保持伸直。2、左腿膝关节保持伸直，以髋关节为轴心向前迈步，同时右腿也尽量的保持伸直，但是双腿不需要完伸直，可以略微的弯曲。3、两腿迈开到角度45度(老年人)、60度(青年人)时，顺重力作用自然下行，至垂直线时转换成右腿前迈，左腿后抬，重复交替双腿动作。

不扶杠太空漫步:不扶杠太空漫步是在扶杠锻炼的基础上，松开双手不扶着太空漫步机的扶手的运动，这需要很熟练太空漫步机的锻炼后才能进行。1、双手不扶太空漫步机扶手，两只脚分别踏在两个踏板上面，身体保持自然站立，抬头挺胸，目视前方，上身尽量保持伸直。2、左腿膝关节保持伸直，以髋关节为轴心向前迈步，同时右腿也尽量的保持伸直，但是双腿不需要完伸直，可以略微的弯曲。3、摆腿幅度不大于45度，顺重力作用自然下行，至垂直线时转换成右腿前迈，左腿后抬，重复交替双腿动作。