

## 平顶山体育场健身器材,8件健身器材,NSCC投标健身器材厂家,

产品名称	平顶山体育场健身器材,8件健身器材,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

平顶山体育场健身器材,8件健身器材,NSCC投标健身器材厂,椭圆漫步机：功能：有氧耐力运动，通过上下肢配合的持续摆动，可有效的提心肺功能，增进健康。禁忌：老年人使用小心碰撞他人。

操作：双手轻握器械上方的扶手;手随着脚依次向前进行蹬踩运动;等手脚的运动达到比较协调的程度后，再逐渐增加手的推力和拉力。动作频率应逐渐加快，但不宜太快，要在自己能够控制的范围之内。用椭圆机练习能做向前及向后的双向运动。练习时一般可以向前练习3分钟，再做向后练习3分钟，一组练习5~6分钟，好每次活动能够练习3~4组。动作频率应逐渐加快，但不宜太快，要把握在自己能够控制的范围之内。不要向后运动，曾有很多人认为当你在椭圆机上向后运动的时候，可以更多的利用你的臀部，其实不然，两种方向都是主要针对你的大腿部分的，而且向后运动时，膝关节的压力会增大，长期以来对膝关节的韧带和肌腱有的影响。

注意事项：尽量不要让脚掌离开踏板，椭圆机上运动的部件很多，如果脚离开踏板可能会造成不要的损伤，同时也不利于你保持平衡。有些椭圆机不仅可以调节阻力，还可以调节坡度，多试验一些不同的角度，有助于增加趣味性。8件健身器材

户外按摩器：功能与操作:用户外健身器材腰背按摩器这类户外健身器材时由上到下进行摩擦、按压，则可畅通经络，促进局部血液循环，消除肌肉紧张、，解除疼痛。禁忌:无论如何按摩肩颈部位，都无法消除疼痛不适，说明这可能是因为关节错位，或颈椎间盘突出引起的上臂疼痛，应立即停止按摩。有疼痛、发麻等症者，应明确病因，并向医生咨询自己是否适合使用户外健身器材。操作：在使用腰背按摩器的时候腰部应该紧靠按摩柱，双手握扶手，上下拉动按摩柱;双腿呈马步，背靠按摩柱，双手握扶手，身体左右运动。但有的人会贪求快，所以双手运动的频率会很快，其实这是非常危险的，不仅达不到健身的效果而且还会有烧伤的危险。切记手臂运动速度不要太快，站立按摩时，双手应握紧扶手。体育场健身器材

注意事项：使用此器械用力要适中，动作由缓到快。要提醒的是如果既需要按摩头部，又需要按摩背部，佳顺序为先背部后头部。相对来说易劳损且肌肉较厚的腰部更适合使用按摩器按摩。患有脊椎的人，

如使用按摩器不当极易导致软组织发炎，或脊椎小关节错位，要特别小心。8件健身器材

使用小区健身器材注意事项：先，锻炼时要把各个项目间隔开，可先做压腿训练10-15次，休息5分钟后，做漫步训练10-15分钟，注意从慢速到中速，心率在每分钟80-100次，休息10分钟后，再做转体训练，每侧15至20次。另外，热身运动对老人很重要。锻炼前要先活动各个关节，拉伸肌肉和韧带，包括伸展上肢、扭动头部、左右摆髋、蹲起运动和活动膝关节等，一般做到身体发热，微微出汗即可。通常需要5-10分钟，天冷时可稍长。再次，大在锻炼前，应先仔细阅读器材旁的操作指南，这样才能做到健有所用。另外，读健身指南还可以看到健身器材的安装时间，如果判断器材使用年限久了，就好不要锻炼，或者锻炼时加倍小心。后，老人运动后，别立刻静止：运动后毛细血管扩张，如果立即静止的话，身体血管远端的血液难以回流到心脏，会出现胸闷、心悸等不适，好做一些整理运动，例如慢慢走动几分钟再停下来。总之，并不是所有老年人都适合用健身器材锻炼，老年人要根据自身的情况进行锻炼，针对手、脚、腰、肩等这些部位，有着不同的锻炼方式。希望各位老年人都可以快乐健身哦!