

# 唐山老年人健身器材,体育场健身器材,NSCC投标健身器材厂家,

产品名称	唐山老年人健身器材,体育场健身器材,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

唐山老年人健身器材,体育场健身器材,NSCC投标健身器材厂,划船器功能:主要锻炼手臂力量、背阔肌和动作协调能力,缓解腰背酸痛。禁忌:动作间不要出现停顿。划船器能让脊背在体前屈和体后伸的过程中大范围地活动,同时有效增脊柱各个关节的弹性和韧性,缓解腰背酸痛。但在练习时要注意动作的连贯性,每一个蹬伸动作间不要出现停顿,而且动作要到位,否则相关的肌肉无法得到锻炼。

操作:入水阶段躯干:固定并维持於回桨阶段已完成前倾角度即可。上肢:肩部放松、手臂放松伸直。下肢:个人自觉舒适的屈膝角度,约为小腿(胫骨)与滑轨成垂直状即可。老年人健身器材

拉桨阶段躯干:身体角度的展开是待下肢蹬腿快要完成时,才和上肢一起完成拉桨动作。上肢:拉桨初期手的支撑相当重要,虽然不是主要动力来源,但愈接近出水阶段,手才呈现弯曲和背肌的使用向後,二者合力则愈显得格外重要。下肢:腿给脚踏板的用力,是拉桨中先启动,也是重要的力量来源。故快速的使用大腿力量(股四头肌为重要)伸展膝关节的角度,将是决定每一桨的关键。体育场健身器材

出水阶段躯干:适度的後仰。上肢:将握把拉至肋骨下方。下肢:腿完伸直。

回桨阶段躯干:向叶扇方向适度前倾。上肢:肩部放松、手臂逐渐伸直。下肢:待身体完成前倾与手臂呈放松伸直状态时,腿部再缓缓屈膝。体育场健身器材

注意事项:锻练时幅度不要太大,出现头晕目眩的情况应立刻停止。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。如果锻炼不当,会造成腰部肌肉韧带扭伤,甚至导致腰椎间盘突出。所以,锻炼时应特别注意调大幅度、慢速扭腰,此外,如果运动时腹痛,可以放慢运动节奏或降低扭腰幅度,症状严重的应停止运动。

太极揉推器功能:锻炼上臂肌群、腰部、肩肘、髌膝等部位,活动手关节。通过转盘上的凸点按摩手掌的

相应位，增末梢神经的敏感性。禁忌：本器械适用于各年龄段人群。转盘转动的速度不宜太快，以免扭伤、拉伤。锻炼时，器械周围一米的范围内无关人员不要靠近。体育场健身器材

操作:双腿直立或呈马步.双手虎口部握压转轮手柄，向相同或相反方向转动转轮，转动时注意匀速缓慢进行，用力不要过猛。顺时针与逆时针交叉运动能有效提中老年练习者的协调性，在运动时控制呼吸频率能有效提肺部能力。使用时配合太极拳的运动要领佳。每周可练习3次至6次，每次可练习2组至3组，每15圈至20圈为一组。老年人健身器材

注意事项：要匀速、缓慢转动转盘，不要用力过猛。身不及器械度者不适宜使用该器材

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。唐山老年人健身器材,体育场健身器材,NSCC投标健身器材厂,

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，长期以往对膝关节的韧带和肌腱有的影响。