

## 平顶山公园健身器械,二位太空漫步机.,室外健身器材,

产品名称	平顶山公园健身器械,二位太空漫步机.,室外健身器材,
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

平顶山公园健身器械,二位太空漫步机.,室外健身器材,小区健身器材,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。二位太空漫步机.

玩的时候要注意,绕开这些“危险地带”选择适合自己的项目,比如很受欢迎的太空漫步机,很多人认为它容易玩,不怎么费力,甩来甩去很过瘾,实际伤身体。

年纪较大的街坊朋友,使用太空漫步机的幅度,不可太大,正常不可超过45度。太大幅度有可能把韧带拉伤,我们抬腿的幅度太大,一是我们大腿肌肉会拉伤,还会拉伤我们腰部肌肉,肌腱也容易被拉伤,幅度大也不安。二位太空漫步机.

#### 髌骨软化症人群 莫玩蹬力器

有些人会摔跤,频率一般在每分钟15到20次,这样会安一些,这种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年人来说,则不宜进行这项运动。 ,其实有膝关节病变的老人,我们不主张去做蹬力器。膝关节有骨性关节炎,或疼痛的病人也不主张他们去做登山运动,其实这些老人适合散步走平地。

#### 患有椎间盘突出症 别碰健骑机

小区健身器材锻炼得恰当可以使身体得到拉伸,健骑机这项健身器材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”,健骑器主要是上肢双手和下肢力量的锻炼。如果是以前有腰椎的病,或椎间盘突出,或腰椎的骨性关节炎,这些病人或老人在骑健骑器时要小心一点,如果锻炼不当,可能会加重椎间盘突出症,或腰椎的疼痛症状。二位太空漫步机.

可以到拉伸肌肉，预防椎间盘突出的还有牵引器，当然也有不少老年朋友，直接选择横杠来做引体向上。但是这项运动，就建议手力不够的老人好不要贸然尝试，扭腰器也有人叫室外转腰器，对于增腰部、腹部肌肉力量改善腰椎及髋关节柔韧性，有益处。

但扭腰器也要注意扭转幅度，在用扭腰器扭腰时要注意，一是幅度不能太大，转的角度一般不能超过180°，频率不能太快，一分钟超过60次对腰部肌肉会有损伤。老人清晨或傍晚去锻炼一是要注意安，特别是有糖尿病的老人，不要空腹去锻炼，血压的老人锻炼的话，可选择一些运动量不是很大的锻炼的方式，时间不能超过30分钟。公园健身器械公园健身器械

平顶山公园健身器械,二位太空漫步机.,室外健身器材,此外，很多老年朋友，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，否则容易拉伤髋关节的韧带和肌肉。