

# 怒江老年人健身器材,NSCC健身器材,NSCC投标健身器材厂家,

产品名称	怒江老年人健身器材,NSCC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	380.00/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

### 老年人健身器材怎样正确使用户外健身器材

现在使用户外健身器材进行身体锻炼的人天多起来。无疑,各种各样户外健身器材的出现,为希望通过锻炼得到健康的人们带来了许多便利。我们介绍的的健身器材的目的也在于此。但是,如果有了健身器材而不会正确使用,不仅锻炼效果不佳,有时还会造成事故。懂得怎样正确使用各种健身器材的方法,实在是太要了。由于健身器材种类多,而本书篇幅又十分有限,所以在此只能一般性地、原则性的谈一谈,供练习者参考。

#### 1、讲究科学合理的方法

每次训练都要有的顺序,先热身运动(准备活动),在冬天或环境温度低时尤为重要,要把各个关节运动开。略出少量的汗为好。然后是正式运动和放松整理运动。在正式训练中,有氧运动时要注意呼吸的配合;若减肥要安排多组少次数,若健美则应少组多次数。大度短时间训练有利发展力量和速度,中小度长时间训练有利于发展耐力。老年人健身器材

#### 2、循序渐进

任何事物的发展均有的规律性和阶段性。刚开始锻炼的练习者,为了保证安,使用前除了看器械说明外,还要注意自己的年龄和身体状况等诸多因素。较好能在医师、教练的指导下练习。持之以恒地锻炼,方能身健体,达到预期的目的。

#### 3、发展,弥补不足

长时期单纯机械的训练容易造成身体在力量,耐力,肌肉发达程度上的片面发展,而忽视了反应,速度、柔韧性、协调性等方面的发展。这样的身体机能耐显然是不健的。因此,除了进行常规器械训练外,还要进行要的辅助练习。如球类、田径、武术拳击、体操、游泳、滑冰、舞蹈及棋牌类的户外健身器材

活动。这些内容可选择性地进行，有针对性地结合自己的薄弱环节进行辅助性的练习。

与此同时，健身意义重在于形神合一，一个光有健的肌肉而语言粗俗行为鲁莽的人是不。练习者在锻炼时，尤其要注意对自己神的修养。把自己锻炼成一个身心健康的人。NSCC健身器材