

广西陆川公园木制户外健身器材厂家

| | |
|------|------------------|
| 产品名称 | 广西陆川公园木制户外健身器材厂家 |
| 公司名称 | 广西南宁星之健体育设施有限公司 |
| 价格 | .00/个 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 南宁市高新区高新大道 |
| 联系电话 | 18776952697 |

产品详情

室外健身器材，还有个专业名称，叫室外路径。在室外安装固定、供人们进行健身运动锻炼的器材和设施。一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。

注意事项

是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压，压得高不代表健康。建议不可过肩。

是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要扭曲自己，尤其不要用力过猛。

是有氧器材。何志坚博士说，有的老年人在太空漫步机上加大步幅，跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”，这是相当危险的。因为可能会导致髋关节韧带松弛，易引发脱臼。何博士建议，老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

是力量器材。单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

材质分类

1、普通钢管室外健身器材，主要材料以钢材为主要材料进行加工生产。

特点：结实耐用，价格低。适合普通小区、小型公园使用。

2、铝木钢三材质室外健身器材，主要材料以钢材、铝材、木材三种材质为主要材料进行加工生产。

特点：美观大方，冬天不冻手。适合小区、公园使用。