

宣城nsc国体认证健身器材,投标健身器材,国体认证健身器材投标,

产品名称	宣城nsc国体认证健身器材,投标健身器材,国体认证健身器材投标,
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 型号:DC-014 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

户外健身器材的发展也经受住了考验,广泛的应用在公园、广场、居民小区、学院等场合,方便了男女老少锻炼,但同时提醒大家使用户外健身器材要掌握好时间切莫贪多。一般每次锻炼时间好在40分钟左右,不要低于30分钟,也不要超过1小时,同时锻炼过程中注意和适量少量的水。此外年老或者体弱的人,锻炼时忌太快太猛,也没有要尽的努力。

户外健身器材里的器械设置,目标群体是大众,它的广普性使其具有简单、易学、见效快的特点。但它毕竟是器械,需要掌握操作的基本要领,锻炼时循序渐进,不要逞和较劲,做到人体与器械的和谐统一。这样,才能有效避免盲目操作造成的运动伤害。

目前健身已成为广大老年朋友的热门话题,许多老年人都热衷于健身运动,每天都可以在小区里看到好多老人在锻炼身体。但小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性,,一些健身器材对老年人存在着一些安全隐患,下面就让达创带您一起去看看老人应该怎样选择健身器材?

小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性,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,每一个健身器材对一些特定人群都是有“禁区”的,玩的时候要注意绕开这些“危险地带”,选择适合自己的项目。nsc国体认证健身器材

太空漫步机 切忌摆动幅度过大,太空漫步机是受欢迎的健身器材。因为很多人认为它容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。但是,它很容易拉伤腰肌。因此,老年人在做“太空漫步”时,摆腿的幅度好为45o左右,频率好为每次3~4秒。

髌骨软化症人群 莫玩蹬力器,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人来说,则不宜进行这项运动。因为易使伸膝肌群受损,从而加重原有的症状。患椎间盘突出别碰健骑机。其实这项运动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”。宣城nscg国体认证健身器材,投标健身器材,国体认证健身器材投标,

要玩牵引器 先试引体向上 上肢牵引器的作用类似于到接受牵引，对拉伸肌肉、预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人好不要进行这项运动。要测试自己手力如何，可以把能否做引体向上作为标准，如果连一个引体向上都无法完成的老人，好还是选择别的拉伸运动。

髌骨软化症人群 莫玩蹬力器，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人来说，则不宜进行这项运动。因为易使伸膝肌群受损，从而加重原有的症状。患椎间盘突出别碰健骑机。