

## 宣城养老院健身锻炼器材,公园室外健身器材,特价健身器材,

产品名称	宣城养老院健身锻炼器材,公园室外健身器材,特价健身器材,
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

养老院健身锻炼器材随着现在人们生活水平提，老年人更加注重健身。那么有哪些健身方法。广场健身器材就是一个很好的选择，那么那些广场健身器材适合老年人使用？

根据锻炼目的不同，广场健身器材可分为四类：

- 1.有氧耐力运动器材;
- 2.柔韧性锻炼器材;
- 3.增量器材;
- 4.放松器材。其中，太空漫步器、蹬力器、上肢牵引器、健骑机等，都比较适合老人使用。老人锻炼要量力而行，选择适合自己的器材。尤其是一些患有特殊病症的老人，要注意运动，以免造成损伤。

**太空漫步器：**防跌倒。太空漫步器阻力小，有的老人因协调性不好，控制不住动作，可能摔倒;还有些老人两腿同时前后摆动，容易失去。此外，摆动幅度过大可能引起肌肉拉伤。因此，老人锻炼时要双手握紧扶手，上身挺直，两脚分开站在两个踏板上，双膝略微弯曲，保持身体稳定，然后前后自然交替摆动双腿，如同以较大步幅走路。这种漫步器负荷较小，老人还需要结合其他有氧训练手段，才能起到较好的锻炼心肺功能效果。

**坐蹬器：**防膝关节劳损。蹬力器主要用来锻炼下肢力量。由于器材角度固定，如果老人锻炼时膝关节屈伸动作不合理、下肢力线不当、锻炼过多，会加重膝关节负担，引起髌骨软化。因此，老人使用蹬力器锻炼时，要注意屈膝角度不宜过大，膝关节对准二脚趾尖方向，并根据自己的运动能力适度锻炼。养老院健身锻炼器材

**健骑机：**当心损伤脊柱。健骑机是依靠双手向后拉扶手、双脚向前蹬脚踏，同时将整个身体尽可能向后

伸展，然后恢复到初始位置，以锻炼上下肢和腰背力量，活动身各部位关节，并增心肺耐力。这项运动很适合经常伏案、颈肌和腰肌劳损的人。锻炼时，动作要和缓，不要用力过猛，否则可能引起肌肉拉伤或脊柱不适。公园室外健身器材

上肢牵引器：别忍痛硬做。该器材主要是利用自身力量对抗，提肩周炎患肢的活动能力，其作用类似于到接受牵引训练。不过，有的肩周炎患者心切，忍着剧痛使用上肢牵引器长期坚持锻炼，不但没能减轻症状，反而增加了局部损伤。这类患者锻炼要在医生或师的指导下进行，才能保证科学性和有效性  
养老院健身锻炼器材

小编在此提醒，老年人在使用小区健身器材的时候，要做好充足的热身，如在锻炼时感到不适，要立即停止运动。宣城养老院健身锻炼器材,公园室外健身器材,健身器材,