|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **类别** | **名称** | **图示** | **功能** | **适老化设计要求** |
| 1 | 心肺类 | 老年人跑步机 |  | 适用于老年人快走、慢跑，有利于改善心肺功能，锻炼全身，增加肌肉力量。 | 配有前扶手、侧扶手，扶手加长，完全覆盖整个跑步区域；配有拉绳式安全开关、紧急停止按钮，紧急停止应充分考虑老年人反映时间，避免出现立即停止情形；最低速度应不小于0.5km/h，最高应不大于10km/h，速度调节增量应不大于0.1km/h。当跑步机跑步表面与地面的高度大于200mm时需增加台阶设计，方便进出使用。 |
| 2 | 卧式健身车 |  | 改善心肺功能和提升下肢肌肉力量。 | 把手与鞍座之间应采用通过式设计，方便老年人进出上下机台；座椅有靠背，座位两侧带有扶手，座位前后距离可调节。 |
| 3 | 等速上推下拉训练器 |  | 锻炼肱三头肌、胸大肌、三角肌、棘下肌、肱二头肌、斜方肌、手部伸肌。 | 采用可随时中止运动的阻力模式。 |
| 4 | 等速胸推划船训练器 |  | 锻炼背阔肌、三角肌、胸大肌、肱二头肌、肱三头肌、棘下肌、手部屈肌。 | 采用可随时中止运动的阻力模式。 |
| 5 | 等速腹背训练器 | file:///C:\Users\徐敏\AppData\Local\Temp\ksohtml18596\wps8.png | 锻炼腹直肌、竖脊肌等。 | 采用可随时中止运动的阻力模式。 |
| 6 | 等速扭腰训练器 |  | 锻炼腰部肌肉。 | 采用可随时中止运动的阻力模式；手臂应有支撑和防护。 |
| 7 | 等速蹬腿训练器 |  | 锻炼股四头肌；大腿内、外侧和小腿的肌力。 | 采用可随时中止运动的阻力模式；座椅有靠背，座椅两侧应有扶手。 |
| 8 | 垂直律动沙发 | 律动沙发 线图 | 放松舒压；促进血液循环；缓解全身肌肉紧张；坐躺式设计，提高老年人运动依从性。 | 坐躺式设计；垂直振动方向；振动幅度为2mm～6mm；振动频率可调节，最高不超过15Hz，且器材产生的运动冲击强度不超过1G。 |
| 9 | 柔韧拉伸类 | 肩颈拉伸练习机 |  | 拉伸部位：上肢肩胛/肘/腕，躯干核心肌群；改善肩关节活动度；肩关节交替反复动作，整合上臂、肩胛周围肌群协同动作，增进上肢日常生活功能表现。 | 在关节活动度安全范围内有行程范围限制结构及安全行程限制结构；把手可旋转，易于老年人抓握和操作。 |
| 10 | 腰背拉伸练习机 |  | 拉伸部位：腰、髋、下肢；下肢与躯干交替反复动作，整合下肢伸直肌群协同动作，增进下肢日常生活功能表现；腰背拉伸，提高灵活性。 | 在关节活动度安全范围内有行程范围限制结构及安全行程限制结构；靠背两侧环抱式辅助支撑扶手、小臂支撑垫设计，易于老年人抓握和防护支撑。 |
| 11 |  | 核心拉伸练习机 |  | 拉伸部位：腰腹部、躯干；腰部交替反复动作，整合腹斜肌/背部肌群协同动作，增进日常生活功能表现；缓解腰部酸痛。 | 在关节活动度安全范围内有行程范围限制结构及安全行程限制结构；座椅可旋转，可坐姿或跪姿训练；三周扶手设计，易于老年人抓握和防护支撑。 |