

青岛公园健身器材 公园活动器材 公园公共健身器械 儿童滑滑梯 10件套组合

产品名称	青岛公园健身器材 公园活动器材 公园公共健身器械 儿童滑滑梯 10件套组合
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	500.00/平方米
规格参数	品牌:达创 型号:DC-288 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

提高自己的生活质量以及身体状况。但是在选择的时候，很少人能选择出适合自己的器材，有的是凭借着自己的喜好选择，有的则是眉毛胡子一把抓，不知道怎样的器材才是合适自己的身体状况的。作为室外健身器材厂家，我们有责任告诉您怎样的器材合适。首先要考虑你的身体条件,再有就是针对需要锻炼的部位来选择健身器,假如是身的锻炼,那么选择综合,多功能的健身器比较合适,如身体素质比较差,那就应当选择运动幅度较小的器材,避免因运动不当造成严重后果。越来越多的人们在关注身体的健康，闲下来的时候都会选择室外健身器材来达到健身的目的，特别是一些老年人经常会出入在这样的地方，大家在健身的时候，应该对每一个器材的功能多一些了解，以免引起严重的后果。青岛公园健身器材 公园活动器材 公园公共健身器械 儿童滑滑梯 10件套组合

蹬力训练器：髌骨软化症老人禁用。髌骨软化症主要症状就是平时常有膝下痛。这样的老年人，本来髌关节的负重功能就不好，如果再进行蹬力器锻炼，伸膝肌群就可能会受损，从而加重病情。青岛公园健身器材 公园活动器材 公园公共健身器械 儿童滑滑梯 10件套组合

要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动(也可称之为无氧运动)、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。

- 1、对各种器械，要按规则合理运用，重量块回位要轻放，对速重量的插稍要保存好，不能乱扔乱放。
- 2、室内一定要坚持湿度,使器械活动部位不受尘土侵袭,以削减磨损。
- 3、对器械各部位，守时加油紧固或替换磨损件。
- 4、器械的座面如果是人造革或牛皮面的应做布套包好，以便于清洗和延伸运用寿命。
- 5、对器械的各部位应该每天都要查看一次,查看螺丝是否松动,有无开焊开裂之处，如有异常现象应及时修补，确保器械无缺

和及时运用。 6、

常备易损件，如螺丝、钢丝绳、接头、稍子、滑轮和握把等。如有丢失和损坏，要及时替换。

青岛公园健身器材 公园活动器材 公园公共健身器械 儿童滑滑梯 10件套组合