

汕尾小区健身器材 室外运动健身路械 工厂供应

产品名称	汕尾小区健身器材 室外运动健身路械 工厂供应
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	495.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 标准:国标
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个的时代。外健身器材面向的群体要是成年人，少数公园安装了秋千和跷跷板，但这些设施即便儿童玩耍，家长也应在一看护，防止发生危险。”市体育局的工作人员说，健身器材为属地管理，由社区来维护。户外健身器材安装在水泥或石板地上，都是不科学的，存在隐患。此外，还应加强对老化健身设施的排查，这就需要社区加强监管和维护工作，做到家长监护、社区监管“双”。多数户外健身器材“儿童不宜”使用

该工作人员提醒，使用健身器材前一定要阅读和留意提醒标示牌和使用说明，如果器材标注了“儿童不宜使用”，监护人就要加强对孩子的看护，避免儿童使用这些器材。此外，针对一些“已损坏尚未修好”的户外健身器材，设施维护方应做好提醒和防护措施，家长也应让儿童远离，防止意外发生。采访中，一些市民希望相关部门多设置一些适合孩子玩耍的健身器材。汕尾小区健身器械 室外运动健身路械 工厂

小区健身器材是帮助居民健身用的健身工具，只有对健身器材有细致的了解，才能让健身器材为自己所用，达到健身的。下面小编将给大家介绍一下常用的健身器材名称，让大家正确健身：

一、跑步机

跑步机是小区健身器材中一种常见的种类。

使用方法：双手握住扶手，用脚踩踏板，做跑步运动。

作用：锻炼腿部和脚部的肌肉，增强心肺功能，改善血液循环。

二、转腰器

转腰器也叫做扭腰器，一般是两人或者三人使用。

使用方法：双手扶住手柄，双脚平衡站在圆形踏板上，利用腰部的力量带动下肢扭动。

作用：增强腰部的力量，锻炼腰部的灵活性和柔韧性。

三、健骑机

一种常见的小区健身器材，提供的身运动。

使用方法：坐在座位上，双手拉动手柄的同时双脚踩下踏板，往返进行运动。

作用：提四肢、腰、腹、背部等的协调能力，还可以增强心肺功能。

四、单人腹肌板

单人腹肌板，也叫做仰卧起坐板。

使用方法：仰卧在器械上，用脚勾住横杆，双手交叉放在脑后保护头部，腹部用力开始做仰卧起坐运动。

作用：增强腰部腹部肌肉的力量与弹性，对可以有效的腹部赘肉，有利于塑身健美。。汕尾小区健身器械 室外运动健身路械 工厂

五、太空漫步机

太空漫步机是小区健身器材当中比较受欢迎的一种健身器材。

使用方法：双手紧握住手柄，双脚踩在踏板上，两脚前后交替摆动。

作用：锻炼下肢肌肉的灵活性，提身体的协调能力以及平衡能力。

六、单杠

单杠是一种小区常见的健身器材。

使用方法：双手交替向前摆动抓住上部横管，身体灵活摆动即可。

作用：增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。

七、双人大转轮

双人大转轮是一种常见的小区器材。

使用方法：双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

作用：锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统几心脑血管系统功能。

八、太极推盘

太极推盘是一种常见的小区健身器材，由一根立杆加四个圆盘组成。

使用方法：锻炼的时候身体直立或者蹲马步，双手握住转盘的手柄，向相同或者相反的方向慢慢转动。

作用：锻炼人的肩、肘、腕、膝等关节的活动能力。

。汕尾小区健身器械 室外运动健身路械 工厂