

珠海 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配

产品名称	珠海 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	458.00/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

根据锻炼目的不同，小区健身器材可分为四类：

- 1、有氧耐力运动器材，如太空漫步器、太极云手、跑步器;
 - 2、柔韧性锻炼器材，如上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器;
 - 3、增量器材，包括腰力锻炼器、蹬力器、多功能上肢锻炼器、腰腿锻炼器、健骑机;
 - 4、放松器材，如滚筒等。
- 珠海 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配 扩展资料：
老人锻炼一定要量力而行，选择适合自己的器材。尤其是一些患有特殊的老人，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。蹬力器：防膝关节劳损。蹬力器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，膝关节对准脚趾尖方向，并根据自己的运动能力适度锻炼。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。。珠海 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配

室外健身器材的发展 由于使用环境、使用频率不同，室外健身器材与室内健身器材具有不同的特点。室内健身器材有专人管理、专人指导，而室外健身器材长年暴露在风吹雨淋的户外环境下，不仅要求设备具有良好的防松动、防水性能，而且还要防盗，对器材表面质量要求也较，不能出现掉漆、生锈等现象。现代化的生产设备和质检设备确保了器材质量得稳定性和可靠性，让器材使用。

力量型器械

一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式

弹跳型器械

竖立的度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力

灵敏型器械：

脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。

柔韧型器械

压腿架或者站在一排排的栏杆(或者叫肋木)上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提关节的柔韧性。

耐力型器械

类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，室外健身器材有很多用途。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

室外健身器材寿

1、具有杠面弹力性能的器材。

如单杠和双杠;由于作者健身运动时离地较，具有一定的运动难度和危险性，而且长时间反复使用造成的弹性变形，容易使横杠产生疲劳裂纹和断裂，在参考竞技型单杠使用年限1年的基础上，自2011年10月1日期实施室外健身器材新标准所有器材的使用年限为8年。

2、具有转动、摆动或滑动等含有各类活动性零部件的器材。如漫步机、秋千、荡椅、跷跷板等器材，由于在使用过程中，各类活动性零部件有经常性的磨损现象，参考一般机械设备正常的使用寿，在户外环境并设定在基本无人日常管理的使用条件下，结合正在使用中的室外健身器材的使用寿，确定这类器材的使用寿为4年。

3、第三类是其他无活动性零部件的稳固材。如固定式踏桩、平衡木(实际上是钢铁部件)、固定式的阶梯、攀岩墙、仰卧起坐等，由于不存在各部件的磨损、碰撞等现象，在户外环境并同样设定在基本无人日常管理的使用条件下，自2011年10月1日期实施室外健身器材新标准所有器材的使用年限为8年。。珠海公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配