

# 贺州 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配

产品名称	贺州 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	465.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 规格: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

锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对经的伤害。运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。要掌握好运动时间。每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。常用健身器材使用注意事项：跑步机：双手应紧握横杠，防止摔下；双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。组合单杠：双手紧握横杠，防止摔下受伤。旋转健腰器：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。手始终不要离开手柄，保持扭腰转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀。贺州 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配

室外健身器材安装事项：

- 1、埋入地下的器材立柱，应可靠地固接支承盘或横向支承；
- 2、室外健身器材安装各支承立柱混凝土基坑的水平尺寸，应该大于或等于400毫米\*400毫米，且不应将混凝土地基处置为下小上大的形状；
- 3、浇注器材地基所使用的混凝土强度应于C20，且在地基没有凝固前，应有专人监护；
- 4、器材立柱埋入地下的：当器材地面以上的度2000毫米时，应大于500毫米；器材地面以上的度0毫米与2000毫米之间时，应大于或等于400毫米；器材地面以上的度0毫米时，应大于300毫米；器材立柱底部以下应有大于或等于毫米厚度的混凝土支承层；
- 5、室外健身器材安装后，安装地面垂与各支承立柱和体应保持垂直，垂直度公差应不大于1/；
- 6、安装室外健身器材的土质，在距地表800毫米以内应为紧固系数不小于0.7的 类普硬土及其以上的非

沙壤土类和非疏松性的地质结构;不然，就要等该土质有效处理后，才可安装器材;

7、距器材地基外部边缘0.5米范围的地面应进行硬化处理，例如：混凝土硬化、夯实土质后的砖石铺砌等;器材地基及其周围的硬化表面应该低于安装器材周围的地面。

在健身器材中，每一种器材的作用是不相同，而且有些健身器材适合健身房，有些健身器材适合小区，但是每一种健身器材都有着很好的作用，那小区健身器材是什么，还是有不少人了解的。那么，小区健身器材都有哪些呢?下面就一起来了解一下小区健身器材吧!。贺州 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配

### 1. 双人漫步机

要锻炼增强下肢的活动能力，改善髋关节的灵活，运动时双手扶住前段扶手，保持身体的平衡，双脚踩在下部踏板中，双腿有规律的前后摆动，注意：踏板底部一般都是有漏水孔，小孩子在边玩时，注意不要让将手指伸入其中，避免伤害到孩子。

### 2. 双人大转轮

锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统及心脑血管系统功能，能更大力量的拽动手部经络，使用时，双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

### 3. 天梯(云梯)

增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。使用时，双手交替向前摆动抓住上部横管，

### 4. 三人扭腰器

增强腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。使用时站在或者坐在转盘上，左右扭动要，较大幅度转腰活动使腹部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰固作用，适用于腹部运动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。

### 5. 室外跑步机

改善心肺功能，增强血液循环，消耗体内多余能量，保持良好精状态。使用是双手扶住两侧扶手，双脚慢慢走动。

中老年锻炼身体的方式很多，其中室外的中老年健身器材也很多，这些放置在小区，公园，广场的健身器材就是中老年的运动产品。。贺州 公园健身器材 小区运动健身路径 可自由搭配