

# 公园成人健身器械 国体认证器材产品 新国标户外健身器材

产品名称	公园成人健身器械 国体认证器材产品 新国标户外健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	520.00/件
规格参数	品牌:达创 标准:新国标 壁厚:3.0mm
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

### 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。

### 双人漫步机

主要锻炼增强人体下肢的活动能力，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。

### 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。

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。要掌握好运动时间。老年朋友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。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，有高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。不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，先要选择适合自己的运动项目。

有氧运动。秋季天气较凉，如果做强度大，爆发性高的运动，容易引起身体不适，甚至造成肌肉损伤，所以应选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。针对不同的群体年龄可选择不同的有氧运动：中年人可以进行骑行、健步走、慢跑等中低强度运动。老年人可以选择散步、打太极拳等慢节奏运动。