

# 南京户外健身设施,户外运动健身器械,踏步机

产品名称	南京户外健身设施,户外运动健身器械,踏步机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	430.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:红黄
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

如今,人们越来越重视健康问题,喜爱跑步、篮球、羽毛球、游泳各种运动的市民也不少。那么正确的运动健身方法,你们掌握了吗?小编帮你找到了各种正确的健身运动方式,快拿出小本子,记下来吧。有的老年人在太空漫步机上步幅,跨度达到160度到180度,把太空漫步机当成"动态劈腿器",这是相当危险的。因为可能会导致髌关节韧带松弛,易引发脱臼。何博士建议,老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

- 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;南京户外健身设施,户外运动健身器械,踏步机
  - 3、浇注器材地基所使用的混凝土强度应高于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:当器材地面以上的高度2000毫米时,应大于500毫米;器材地面以上的高度1000毫米与2000毫米之间时,应大于或等于400毫米;器材地面以上的高度1000毫米时,应大于300毫米;器材立柱底部以下应有大于或等于100毫米厚度的混凝土支承层;南京户外健身设施,户外运动健身器械,踏步机
  - 5、室外健身器材安装后,安装地面垂与各支承立柱和主体应保持垂直,垂直度公差应不大于1/100;
- 跑步机 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;

老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉,60岁的老年人没必要做得太快太猛,不必要尽的努力。有中度症状椎间盘突出症的人,可以在单杠上做手臂适度屈曲,脚着地,做半个以上体重的垂吊,其功用相当于垂吊牵引。

跃羚体育期待您的来电咨询!

