

# 温州木塑健身器材,户外体育健身器材,揉推器

产品名称	温州木塑健身器材,户外体育健身器材,揉推器
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	460.00/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

在室外健身器材中，力量型器械里有很多种。比如单杠、双杠、云梯、双人手臂支撑、腹肌板、推举训练器等等，这些器材几乎可以与健身房里的器材相。耐力型器械耐力型分为有氧耐力与无氧耐力，室外耐力型器材大多都是有氧耐力型器材，比如健骑机，跑步机，椭圆机等。弹跳性器械而弹跳性的健身器材则是采用助跑或者原地跳跃的方式，其大的目的是帮助保持腿部的弹跳能力，让腿部更加有劲。其中包括摸高器、连环跳等等(不建议老年人使用)柔韧性器械还有一种是柔韧性器械，是为了让整个身体更加具有柔韧度、可以提高关节的柔韧性。

以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己的运动项目。注意二：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。

注意三：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，有和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。注意四：要掌握运动时间。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。器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动(也可称之为无氧运动)、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。温州木塑健身器材,户外体育健身器材,揉推器

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。