

# 新国标健身器材安装

产品名称	新国标健身器材安装
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售1部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:公园 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233797098 18233797098

## 产品详情

昌冠是室外健身器材生产厂家生产,销售户外健身设施,产品销往全国各地;所生产的户外健身设施种类齐全,产品质量过硬,广受需求客户青睐,欢迎前来询购!

健身器材工业企业抓住新的发展形势,加大科技创新,努力提高产品质量,加强自主研发能力,有关部门应尽快制订出健身器材统一的技术标准,加强售后服务。只有这样才能在新形势下立于不败之地。

### 如何延长健身器材的使用寿命

定期检修轴承、更换健身器上的钢丝绳。设立维修点,定期更换健身器上的钢丝绳,这是他们售后服务的一项措施。

家用的健身器材中一机多用的器械如强力健美机等的主钢丝绳承受多种拉力,使用一两年后,用户可主动更换钢丝绳。

使用时要注意动作放慢。慢动作可以避免器材之间的碰撞,同时,可以充分力量练习,它能有效地发展肌肉力量。

做划船器的时候,骑动感单车要注意动作圈,这些有氧运动器械远不如杠铃、哑铃等坚固耐用。

在使用时要注意动作圆活,尽量不做爆发式用力。这样做可以保护自行车的脚蹬、中轴等传动装置及划船器液压阻力臂等设备。对器材中一些部件平时应注意保养。如擦净器材表面电镀层;给轴承上油;紧紧松动的螺丝等。器材放置应平稳,放在下面铺有地毯的干燥的房间。这样可以防止受力不均而造成损伤;防止器械生锈、磨损。使用户外健身器材时间歇地让一条腿更用力蹬踏板可以加强运动的强度。开始时,骑车时单腿用力当你踏板车上健身时。可以先两腿一起以中等强度来蹬踏板4分钟,然后左腿着重发力,高强度蹬踏板。30秒之后,换右腿作为主要发力腿,再蹬30秒。然后,两腿一起以中速蹬4分钟,作为调

整与恢复。每隔4分钟单腿用力蹬1分钟，这样。一共锻炼30分钟。