

石家庄老年室外器材,室外广场器材,揉推器

产品名称	石家庄老年室外器材,室外广场器材,揉推器
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	370.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝黄
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

2、室外健身器材安装各支承立柱混凝土地基坑的水平尺寸，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;结合正在使用中的室外健身器材的使用寿命，确定这类器材的使用寿命为4年。其他无活动性零部件的稳固材。如固定式踏桩、平衡木(实际上是钢铁部件)、固定式的阶梯、攀岩墙、仰卧起坐等，由于不存在各部件的磨损、碰撞等现象，在户外环境并同样设定在基本无人日常管理的使用条件这个圆盘是可以360旋转的，一般都灵活，且这种器材由于运动量较小、较省力，很多人容易分心与人交谈等，还有人为了追求更大的扭身幅度，用一只手扶杆。

圆盘距离地面近10厘米，这个距离在人失控的情况下，也可能造成严重的扭伤、摔伤。此外，经常眩晕的人也应谨慎使用这种器械，避免造成意外。剧烈使用这种器械有拉伤腰肌的危险。建议扭动的幅度不要超过180°，频率控制在3-4秒完成一次动作为宜。石家庄老年室外器材,室外广场器材,揉推器

如何正确使用户外健身器材产品?户外健身器材功能和使用注意事项户外健身器材很受欢迎，但不知如何科学、合理地使用会增加受伤的机会，长年累月还会造成关节、韧带拉伤、肌肉拉伤等“暗伤”。为帮助健身者在保障的基础上，大限度地提高锻炼，笔者总结了“室外健身器材使用说明书”，供大家参考。

1、健美运动：不少男女追求健美，只要持之以恒进行健美和体运动，户外健身器材加强平衡性和协调性锻炼，就会收到。跑步机锻炼下肢的肌肉及髋关节和腰部肌群力量，心肺功能。方法：双手握紧扶手，双脚分开站在踏板上做慢跑或走步运动。