

企事业单位室外健身器材

产品名称	企事业单位室外健身器材
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 型号:运动场 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

安全使用户外健身器材必须注意什么？

安装室外健身器材是所有小区必备的，但使用室外健身器材的大侠并不是都很了解室外健身器材。那么，我们使用室外健身器材时，必须注意哪些方面？让我们小时候来看看

使用户外健身器材时，请注意以下事项。

- 1、经常使用室外健身器材的人员，为了掌握运动量的速度，一般脉搏在110次/分钟以下为宜，高度不宜超过120次/分钟。不经常参加或完全不参加训练的人，请选择适合自己的运动项目。
- 2、使用室外健身器材锻炼前一定要做好准备活动，热身需要10~15分钟左右。这样可以防止扭伤脚踝、扭腰、损伤神经。
- 3、使用户外健身器材运动后，应做好整理活动。人运动后毛细血管扩张，坐在地上不动，血液不能在身体远端回流心脏，造成心脏胸闷，有高血压、心脏病的老同志，运动后也要步行做10分钟左右的缓冲。

健身器材的使用给一些年轻人和老年人的生活带来了娱乐和健康，长时间户外健身器材的安全使用年限也受到限制，但一般建议户外健身器材的使用寿命是几年才是安全的呢？

体操者健身运动由于离地，存在一定的运动难度和危险性，且长时间重复使用引起的弹性变形，容易使横杆产生疲劳裂纹和断裂。在参考竞技型单杠安全使用年限1年的基础上，自2011年10月1日起，室外健身器械新标准所有器材安全使用年限为8年。

二是包含旋转、摆动、滑动等各种活动性部件的器材。由于游泳机、秋千、摇椅、跷跷板等室外健身器材在使用过程中存在各种活动性部件频繁磨损的现象，因此参考一般机械设备的正常使用寿命，设定为室外环境且基本无人日常管理的使用条件，使用中的室外健身器材

第三类是无其他活动性部件的稳定性器材。

例如固定式踏板、平衡木(实际为钢铁部件)、固定式楼梯、攀岩墙、仰卧位等。