

天津昌冠室外健力器材厂家

产品名称	天津昌冠室外健力器材厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售部
价格	.00/件
规格参数	品牌:昌冠 场地:户外 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18031719050 18031719050

产品详情

常见的室外健身器材有：组合单杠、太空漫步机、踏步机、翘翘板、背部按摩器，也是小区中都会配置的五种种类。由于在小区或公园这些室外地方，老人小孩都能接触到，所以在使用过程中要特别注意，切不可因为使用不当而造成身体伤害。

- 1.使用组合单杠这类户外健身器材时，需要双手紧握横杆，防止摔下受伤。
- 2.太空漫步机使用时切忌摆动幅度过大。特别是老年人肌肉柔韧性差，如果双腿摆动幅度过大，速度过快，很容易拉伤脊柱周围的肌肉，因此摆腿的幅度在45度左右，频率控制在每次3秒左右为宜。
- 3.踏步机这类户外健身器材双手应紧握横杠，防止摔下，双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。
- 4.翘翘板这类器材需要双手紧握扶手，震荡频率不易过快、过大，否则容易造成骨质疏松者椎体压缩骨折或尾骨。
- 5.背部按摩器这类户外健身器材用力适中，动作由缓到快。

同时老人或小孩在使用室外健身器材时，身边务必要有人员看护，以免发生意外。