

健身器材

产品名称	健身器材
公司名称	成都优悠园林工程有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	成都市金牛区金府路777号金府国际2栋14楼11号
联系电话	028-87739198 13032896557

产品详情

健身器材

户外健身路径，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为全民健身提供了随时随地的便利。但也要科学使用，不然事得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。

户外健身路径里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、见效快的特点。但它毕竟是器械，需要掌握操作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要逞强和较劲，做到人体与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目操作造成的运动伤害。我国《健身器材健身路径的安全通用要求》国家标准在北京通过了专家审定，对“健身路径”从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、安全警示、器材安装和场地要求、电器安全等方面规定了明确的标准，以确保使用安全。

使用器械要牢记“四注意”

注意一：不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，最高不得超过120次/分钟。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、扭腰和对神经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，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，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间最好在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。

使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。根据各类器材的功能，我们把社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型。

[户外家具](#) [园林设备](#) [景观设施](#) [休闲椅](#) [公园椅](#) [清洁箱果皮箱](#) [垃圾桶](#)

[人工草坪](#) [防腐木](#) [廊架](#) [凉亭](#) [地板](#) [栏杆](#) [园林工程](#) [装饰材料塑料制品](#)

[健身器材](#) [游乐设施](#) [花箱](#) [花车花架](#) [导示牌](#) [指示牌](#) [塑胶地坪体育器材](#)