

户外运动健身器材

产品名称	户外运动健身器材
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

一年之计在于春——随着气温攀升，人们脱下厚重的棉衣，迎来了锻炼身体的好时候。在此春暖花开、气候宜人之际，很多人更多的来到户外，享受春天带来的气息，感受锻炼带来的健康与快乐。

如今，老少皆宜的锻炼方式有很多，比如：慢跑、徒步走、踢毽子、广场舞。

除了这些以外呢？还有就是可以利用小区里的公共健身器材进行锻炼。

说到小区健身器材，大家肯定不会陌生。随着健康理念深入人心，小区健身器材也从公园发展到小区里，为居民提供了健身的便利，让很多老人和孩子也能简单地参与其中。我们经常能看到一些老年人边聊天边在小区健身器材上做运动，也能看到一些孩子在小区健身器材上嬉戏打闹，殊不知危险因素就在身边。

小区健身器材是把双刃剑，科学的使用能够让人们通过运动保持健康，而不合理的使用则会引起一些意外损伤。

举几个例子说明

太空漫步机，用途是锻炼下肢力量，促进心肺呼吸系统健康，但如果运动不当，摆动幅度过大容易拉伤腰肌。

健骑器，用途是增强肌肉力量及心肺功能，但如果运动不当，会增加腰椎间盘突出症状。

上肢牵引器，用途是锻炼臂力，活动肩部。但如果运动不当，会使原有的肩袖损伤加重。

蹬力器，用途是增强下肢及腰部肌肉力量，但如果运动不当，易加重髌骨软化症。

到底怎样才能安全健身规避风险呢？

在这里，提供一些科学的使用健身器材的方法。

- 1、在使用小区健身器材前，一定要进行一些简单的准备活动，防止肌肉拉伤。
- 2、仔细阅读小区健身器材上贴着的使用说明，看看是否适合自己，有目的地根据自身情况做出选择。
- 3、在使用小区健身器材前，先检查小区健身器材是否牢固，是否有明显可见的损坏，如果有上述情况要停止使用并向相关工作人员反映情况，避免因年久失修或螺丝松动等外界因素造成的风险。
- 4、为了能够达到更好的锻炼效果，使用小区健身器材的时间、频率、强度，都要根据个人的耐受程度决定，在开始的时候要少量，缓慢的进行，然后根据自身情况循序渐进的进行锻炼。
- 5、在使用小区健身器材时，要尽量避免与他人聊天，精神集中。年老体弱者和12周岁以下的儿童必须要在家人的看护下进行运动，以免发生意外。
- 6、患有心脏病、高血压、哮喘等疾病易突发的患者，要在医生指导下进行锻炼。如有不适，要立即停止。

这些建议虽然看起来简单，但是细节决定成败。健康从来不和我们开玩笑，很多时候由于我们一时的疏忽，就会永远失去它。运动中总是隐藏着危险，我们一定要警觉起来，规避危险，安全健身！