

体育器材生产厂家

产品名称	体育器材生产厂家
公司名称	盐山博超文体器材销售有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	13703177649 13703177649

产品详情

社区健身运动近些年来突然走进社区的生活，如何使用健身器材成了一个大问题，原因是社区中没有专门的社区体育指导者，使得很多人健身时走进误区，不但没有增进健康反而影响着人们的身体健康。

使用室外健身器材要注意下几方面:

- 1、经常参加体育锻炼的人，要运动量的速度，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。而不经常或者说根本不参加体育锻炼的同志，首先要选择适合自己的运动项目。
- 2、锻炼前一定要做好活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、和对的伤害。
- 3、运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有压和心的老同志，运动后还

要走一走，缓冲10分钟左右。

- 4、要好运动时间。每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

常用健身器材使用注意事项

- 1、跑步机双手应横杠，防止摔下；幅度不宜过大，避免拉伤。
- 2、组合单杠双手横杠，防止摔下受伤。
- 3、旋转健腰器扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。手始终不要离开手柄，保持转角在45度以下，扭转速度要和均匀。
- 4、腰背器适中，由缓到快。
- 5、跷跷板两手应扶手，振荡不应过快、过大，否则易造成骨质疏松者椎体压缩骨折或尾骨。

6、太空漫步机切忌幅度过大。特别是老年人柔韧性差，如果的幅度过大，速度过快，很容易拉伤脊柱周围的。因此，摆腿的幅度应在45°左右，控制在每次3秒左右

为宜。

7、蹬力训练器髌骨软化症老人禁用。髌骨软化症主要症状就是平时常有膝下痛。这样的老年人，本来髌关节的负重功能就不好，如果再进行蹬力器锻炼，伸膝肌群就可能会受损，从而加重病

情。

8、健骑训练机椎间盘突出者别碰。这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出，千万不要使用。

9、牵引训练器先试行引体向上。如果连一个引体向上都无法完成，好别用。手力不够的老年人好也不要做这项运动。

10、旋转器旋转幅度莫过大。的幅度不要超过180°，速度要慢，要轻柔，控制在每次3秒左右为宜。

社区内将会有越来越多的广大的健身运动，随着的发展。室外健身也会向安全化、趣味化、简单化方面发展。相信随着社区建设的与时俱进，公用场地和设施的，社区健身运动将会迎来一个全新的。

河北博超体育有限公司：主要生产的产品有：健身路径（桌、椭圆漫步机、臂力训练器、休闲椅、倒立架、伸腰架、腹肌板、举重架、三人引体、双位双杠、双人坐推训练器、双人坐拉训练器、双转轮、上肢牵引训练器、双棍式器、腹肌训练器、骑马器、太极推手、三位压腿架、双人坐蹬训练器、扭腰器、摸高器、单人漫步机、儿童秋千、双人荡板、太极轮、单间木制肋木、双间木制肋木、等社区专用健身器材）、塑胶场地（运动地板、商务地板）电动液压篮球架、手动液压篮球架、仿液压篮球架、地理圆管篮球架、地理方管篮球架、燕式篮球架、悬臂篮球架、凹箱篮球架、平箱篮球架、铝合金边钢化玻璃篮球板、铁边钢化玻璃篮球板、普通复合材料篮球板等体育器材我们常常听说室外健身器材、户外健身器材，但是室外健身器材也分为新国标和非国标健身器材，可能很多人比较陌生，也并不了解，室外健身器材生产厂家今天就新国标和非国标健身材讲解一下。

室外健身器材生产厂家给力体育坚持以质量为本，坚持以身作则，所有产品主承载立柱都优于国家标准，并严格检验出厂，保障群众的健身安全，维护广大群众的体育健身权益是国家的希望，也是我们给力体育义不容辞的责任。

室外健身器材生产厂家都会生产新国标健身器材和非国标健身器材，他们的功能都是一样的，但是新国标的用料会好一些，钢管会厚一些，产品结实，坚固耐用，表面静电喷涂烤漆，工艺精湛，配件比非国标要好很多，使用寿命也提高到8年，也稍微贵一些。

户外健身器材生产厂家博超体育我们本着生产精益求精、经销诚实守信、服务热情周到的服务宗旨和协助伙伴成就事业从而成就自己的事业的立业精神，为客户提供卓越的品质和服务。真诚地与广大新老客户携手共创未来! 欢迎客户来图、来样、，承接订单,一律欢迎

想了解更多产品和，请与我公司联系。欢迎各界朋友莅临本公司业务部参观、指导和业务洽谈。