

# 济南健身器材生产厂家

产品名称	济南健身器材生产厂家
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售部
价格	699.00/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

社区户外健身器材有哪些？

(1) 单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽的努力。有中度症状椎间盘\*\*症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。

(2) 原地蹬腿。

特别提示：凡是带杠铃片的器械，不要地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一旦跌倒易引起骨折。

随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，器械健身也会向智能化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个全新的时代。

户外健身器材面向的群体主要是成年人，少数公园安装了秋千和跷跷板，但这些设施即便儿童玩耍，家长也应在一旁看护，防止发生危险。

使用健身器材\*定要阅读和留意提醒标示牌和使用说明，如果器材标注了“儿童不宜使用”，监护人就要加强对孩子的看护，避免儿童使用这些器材。此外，针对一些“已损坏尚未修好”的户外健身器材，设施维护方应做好提醒和防护措施，家长也应让儿童远离，防止意外发生。