

# 唐山木塑健身器材,老人健身器材,二代智能健身器材

产品名称	唐山木塑健身器材,老人健身器材,二代智能健身器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:达创 材质:钢管 常规颜色:蓝黄
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

近年来，因体育器材之室外健身路径的产量问题引发的伤人事故屡有发生，为了此现象的发生，体育器材之室外健身路径上市之前我们先要检查中体育器材之室外健身路径是否存在质量问题，接下来，作为健身路径生产厂家为大家详细讲解体育器材之室外健身路径的五大质量问题!

在健身器材中，每一种器材的作用是不相同，而且有些健身器材适合健身房，有些健身器材适合小区，但是每一种健身器材都有着很好的作用，那小区健身器材是什么，还是有不少人了解的。那么，小区健身器材都有哪些呢?下面就一起来了解一下小区健身器材吧! 1. 双人漫步机

主要锻炼增强下肢的活动能力，改善髋关节的灵活，运动时双手扶住前段扶手，保持身体的平衡，双脚踩在下部踏板中，双腿有规律的前后摆动，注意：踏板底部一般都是有漏水孔，小孩子在边玩时，注意不要让将手指伸入其中，避免伤害到孩子。

### 2. 双人大转轮

锻炼上肢关节的灵活性，柔韧性，拽动手三阳及手三经络。增强消化系统几心脑血管系统功能，能更大力量的拽动手部经络，使用时，双手握住转轮上把手，向内或者向外转动。

### 3. 天梯(云梯)

增强上肢及上身肌肉力量，促进肩臂部灵活性。使用时，双手交替向前摆动抓住上部横管，

### 4. 三人扭腰器

增强腰部、腹部肌肉力量，改善腰椎及髋关节柔韧性、灵活性，利于健美体形。使用时站在或者坐在转

盘上，左右扭动要，较大幅度转腰活动使腹部肌肉牵张放松，起到通经活络促进气血畅通，强腰固作用，适用于腹部运动障碍、体弱虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。

## 5. 室外跑步机

改善心肺功能，增强血液循环，消耗体内多余能量，保持良好精状态。使用是双手扶住两侧扶手，双脚慢慢走动。

室外健身器材安装事项：

- 1、埋入地下的器材立柱，应可靠地固接支承盘或横向支承;
- 2、室外健身器材安装各支承立柱混凝土地基坑的水平尺寸，应该大于或等于400毫米\*400毫米，且不应将混凝土地基处置为下小上大的形状;
- 3、浇注器材地基所使用的混凝土强度应高于C20，且在地基没有凝固前，应有专人监护;
- 4、器材立柱埋入地下的：当器材地面以上的高度2000毫米时，应大于500毫米;器材地面以上的高度1000毫米与2000毫米之间时，应大于或等于400毫米;器材地面以上的高度1000毫米时，应大于300毫米;器材立柱底部以下应有大于或等于100毫米厚度的混凝土支承层;
- 5、室外健身器材安装后，安装地面垂与各支承立柱和体应保持垂直，垂直度公差应不大于1/100;
- 6、安装室外健身器材的土质，在距地表800毫米以内应为紧固系数不小于0.7的 类普硬土及其以上的非沙壤土类和非疏松性的地质结构;不然，就要等该土质有效处理后，才可安装器材;
- 7、距器材地基外部边缘0.5米范围的地面应进行硬化处理，例如：混凝土硬化、夯实土质后的砖石铺砌等;器材地基及其周围的硬化表面应该低于安装器材周围的地面

- 1、经常参加体育锻炼的人，要掌握运动量的速度，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，先要选择适合自己的运动项目。
- 2、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、扭腰和对经的伤害。
- 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，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。
- 4、要掌握动时间。每次的锻炼时间在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。