

# 唐山室外健身路径,室外健身设施,老年公寓健身器材

产品名称	唐山室外健身路径,室外健身设施,老年公寓健身器材
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

户外健身器材使用方法及注意事项，室外健身器材，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的乡村，为健身提供了随时随地的便利，所以要指科学使用，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。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: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。

### 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泥土地基坑的水平尺寸，应该大于或等于400毫米\*400毫米，且不应将混泥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

户外健身路径是一种适合老年人、儿童和青少年在住宅小区、生态公园和城市广场锻炼的体育、健身和文化设备。一般健身器材有两种安装方式。校园户外健身路径的厂商文化告诉你买什么健身器材比较合适。在购买之前，你应该知道你安装的是什么路面。如果路面硬化，细石混凝土厚度在15cm左右，可以选择膨胀螺栓的安装方式。如果路面未硬化或安装在其他道路上，可以选择埋地安装方式。实际安装方法，比如膨胀螺栓用带配套螺丝的麻花钻，用冲击电钻指向设备需要大膨胀螺栓的位置，上下钻13cm，用锤子敲击螺丝，然后拧紧。埋设安装方法：选择好设备的安装位置，在设备负责人的配合位置挖一个303030cm的坑，将健身器材的一部分埋在里面，然后浇筑C25左右的混凝土。混凝土干燥3天后，一切正常。