

小区健身器材生产厂家供应

产品名称	小区健身器材生产厂家供应
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用人群:全龄段 安全等级:一级
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

河北昌冠体育用品有限公司是健身路径、体育器材、健身器材、儿童娱乐器材等产品生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。河北昌冠体育用品有限公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可。欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

你知道户外健身器材有哪些类别吗?下面跟小编一起来了解下吧!!!

- 1、力量型器械：一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式。
- 2、弹跳型器械：竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。
- 3、灵敏型器械：脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。
- 4、柔韧型器械：站在一排排的栏杆上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提高关节的柔韧性。
- 5、耐力型器械：类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，室外健身器材有很多用途，以上分类也不是对的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

使用室外健身器材需要注意哪些事项?

一、不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己

的运动项目。

二、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、扭腰和对神经的伤害。

三、运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，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，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

四、要掌握好运动时间。老年朋友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。

每天上下班的路上，都要经过小区里的娱乐小公园，经常会看见有人撸着袖子，把着单杠，做着引体向上，有人扶着漫步机的把手，大步摇摆，但有些做法让人看了不免触目惊心

比如说老年人：以单杠为例，有的老人会认为做的引体向上多，就代表自己更健康，其实不然，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，更不必要尽百分之百的努力。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，也能起到很好的健身作用

比如说青年人：以椭圆机为例，有的年轻人追求改变体型，有的人会认为，我做的时间越久，就能起到减肥的效果，其实这个想法是错误的，椭圆机的主要功能是增强上下肢的活动能力，改善关节的灵活性，如果长时间使用，没有很好地缓冲，就有可能造成关节不适感

比如说儿童：以跷跷板为例，小孩天性好玩，在使用室外健身器材的时候，没有危险的意识，因此无论是不适针对儿童研发的室外健身器材，都要在成年人的监护下使用。

室外健身器材针对的客户群众较广，因此在选择购买室外健身器材的时候首先要了解产品的质量 and 使用寿命，其次要了解厂家是否有生产研发的能力，好的室外健身器材，不仅使用寿命长，生产能力有保障，同时还能够确保使用的安全。