

宿州小区健身器材,室外健身设施,NSCC国体认证器材

产品名称	宿州小区健身器材,室外健身设施,NSCC国体认证器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	390.00/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凝土基坑的水平尺寸,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