

绍兴小区健身器材,老年健身器材,老年公寓健身器材

产品名称	绍兴小区健身器材,老年健身器材,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	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

安装塑木健身路径的场地及周围环境，应符合哪些要求：

- 1、塑木健身路径距架空高低压电线的水平距离应不小于3 m;5 m;
- 2、夜间需使用器材的场所，在器材边缘2 m的范围内，光照度应不小于15 lx;
- 3、塑木健身路径应远离易燃、易爆和有毒、有害的物品，场地健身应符合有关各项方面的规定。

安装室外健身器材的场地及周围环境，应符合以下要求：

- 1、室外健身器材距架空高低压电线的水平距离应不小于3 m;
- 2、室外健身器材距地下管道、地下线路边缘的水平距离应不小于2 m，距各类办公楼房、居民住宅及各类楼堂管室的水平距离应不小于5 m;
- 3、夜间需使用器材的场所，在器材边缘2 m的范围内，光照度应不小于15 lx;
- 4、室外健身器材应远离易燃、易爆和有毒、有害的物品，场地健身应符合有关各项方面的规定。

健身器材 肋木

产品名称：肋木

主要功能:增强腹肌力量及上肢的悬垂能力，锻炼腹部肌肉和灵活性。

锻炼方法：

悬垂脚举腿;2、悬垂屈腿触胸;3、依肋木倒立4、悬垂车轮跑(6次以上);5、悬垂侧摆脚(6次以上);6、扶肋木后倒下桥;7、扶肋木侧摆腿;8、扶肋木前后摆腿(10次以上);9、扶肋木分腿转髋跳(10次以上);。 室外器

件在小区、公园、健身步道随处可见，跑友使用了吗？跑完步后使用这些器件进行拉伸和力气练，其实大有裨益。

塑木健身路径的安装方法

一、塑木健身路径器材的地面安装及其埋入地下的结构，应符合下列要求(具有较大的地面框架式底座的器材除外)：

- 1、埋入地下的器材立柱，可靠地固接横向十字支撑结构；
- 2、安装塑木健身路径的土质，在距地表800 mm以内应为紧固系数不小于0.7的Ⅲ类普硬土及其以上的非疏松性和非沙壤土类的地质结构；否则，应将该土质等效处理后，方可安装塑木健身路径；注：紧固系数不小于0.7的Ⅲ类普硬土可以用铁锹用力开挖并少数用镐开挖的困难程度来确定。需要用铁锹用力开挖并少数用镐开挖的土质，可视为紧固系数不小于0.7的Ⅲ类普硬土；
- 3、室外健身路径立柱埋入地下的，当器材地面以上的高度在1m以下时，预埋坑深400mm；当器材地面以上的高度1m x 2m时，预埋坑深500mm；当器材高度在2m以上时，预埋坑深600mm；器材立柱底部以下有厚度为150mm的混凝土支撑层。安装器材各支撑立柱的混凝土地基坑的水平尺寸，分别为300mm x 300mm, 400mm x 400mm, 500mm x 500mm, 且不允许将混凝土的地基坑处置为上大下小的形状。
- 4、安装塑木健身器材各支承立柱混凝土地基坑的水平尺寸，应不小于，且不应将混凝土地基处置为上大下小的形状；
- 5、浇注塑木健身器材地基所使用的混凝土强度应不低于C20，且在地基没有凝固前，应有专人监护；
- 6、塑木健身器材安装后，各支承立柱和主体应保证与安装地面垂直，垂直度公差应不大于1/100；
- 7、距塑木健身路径地基外部边缘0.5 m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不应高于安装器材周围的地面