

## 南京小区器材,小区锻炼器材,户外运动健身器械

产品名称	南京小区器材,小区锻炼器材,户外运动健身器械
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

户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、快的特点。但它毕竟是器械，需要掌握作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要逞强和较劲，做到与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目作造成的运动伤害。我国《健身器材健身路径的通用要求》标准在北京通过了审定，对“健身路径”从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、警示、器材安装和场地要求、电器等方面规定了明确的标准，以确保使用。

#### 使用器械要牢记“四注意”

注意一：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，先要选择适合自己的运动项目。

注意二：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、扭腰和对经的伤害。

注意三：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。

注意四：要掌握运动时间。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。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器材一般可以分为身体结构运动(也可称之为无氧运动)、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。

适合老年人使用室外健身器材之健骑机：这个系列得器材，要起到拉伸身体关节的作用，但建议患有腰间盘突出的老人，千万要切记使用哦

适合老年人使用室外健身器材之坐蹬器(两人)：这一系列的室外健身器材，可以增强腿部及腰部力量，但是患有膝盖疼痛的老年人不宜使用哦

适合老年人使用室外健身器材之大转轮：可以活动老年人肩关节和髋关节，还能够舒展老年人的腰部和背部肌肉

适合老年人使用室外健身器材之算盘：人一旦开始上了年纪，记忆力便开始退化，手指也开始不灵活，这款器材可以通过手指的运动，活动指关节，舒经活络，并可提高珠算水平

适合老年人使用室外健身器材之椭圆机(单人)：这款器材不仅可增强老年人上下肢的活动能力，还可以改善关节的灵活性

适合老年人使用室外健身器材之上肢牵引器：想要测试自己手力如何的老年人，可以使用这款室外健身器材，不仅可以增强肩带肌群力量，还可以改善肩关节柔韧性，提高手、脑协调能力