

黄山广场健身路径,室外健身器材,小区里的健身器材

产品名称	黄山广场健身路径,室外健身器材,小区里的健身器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	430.00/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