

心理行为训练场 组合训练器械

产品名称	心理行为训练场 组合训练器械
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	胜川:001 型号:002 河北:003
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

行距2米，间距1米，桩高出地面50厘米，每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网，网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成。

桥平面宽10厘米，斜板长2米，宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米，柱应漆上红，白相间的颜色，主要由钢管构成.6.高墙:宽，高各2米。直径20-25厘米高1.3米5.木桥:长5米厚20厘米.主要由木板组成.7.低桩网:由12根立柱对应分列两行。

为全民健身提供了随时随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。装点着现代化的城市像一朵朵盛开的花朵.户外健身路径户外健身器材通用名称小区健身器材，又叫公园健身器材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，见效快的特点。

对“健身路径”从外形，结构设计，静负荷能力，稳定性，安全警示，器材安装和场地要求，电器安全等方面规定了明确的标准，以确保使用安全。

不要逞强和较劲，做到人体与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目操作造成的运动伤害。但它毕竟是器械我国《健身器材健身路径的安全通用要求》标准在北京通过了审定。锻炼时循序渐进需要掌握操作的基本要领。

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，先要选择适合自己的运动项目。使用器械要牢记“四注意”注意一：不要运动过量。一般以脉搏不超过110次/分钟为宜可以适当提高运动量以往经常参加体育锻炼的人注意二：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，扭腰和对的伤害。

因为老年人肌肉软组织里的水分少。伸展类编辑有肋木架还有个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚命压腿或者把腿抬得很高地来压。压得高不代表健康。建议高不可过肩。用下腰训练器同样要十分小心。

柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响。提示一：（1）压腿时把腿抬得太高对老年人的股骨头可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时。脊柱会有威胁。扭腰时动作尽量要慢（2）尽量不要使用伸腰训练器。扭腰类编辑扭腰类健身器材如扭腰器等。老年人的腰比较僵硬要量力而行，不要度扭曲自己，尤其不要用力过猛。