

# 室外健身路径系列齐全

产品名称	室外健身路径系列齐全
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	2555.00/个
规格参数	胜川:立柱114 SC--061:壁厚3个 河北盐山大郝工业开发区:副官不低于2个
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

## 产品详情

室外健身器材，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的乡村，为全民健身提供了随时随地的便利，所以要指导人全民科学使用，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: 1、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，最高不得超过120次/分钟。而不经常或者说根本不参加体育锻炼的同志，首先要选择适合自己的运动项目。 2、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、扭腰和对神经的伤害。 3、运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，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，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

4、要掌握好运动时间。每次的锻炼时间最好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

常用健身器材使用注意事项

- 1、跑步机：双手应紧握横杠，防止摔下；双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。
- 2、组合单杠：双手紧握横杠，防止摔下受伤。 3、旋转健腰器：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。手始终不要离开手柄，保持扭腰转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀。
- 4、腰背按摩器：用力适中，动作由缓到快。
- 5、跷跷板：两手应紧握扶手，振荡频率不应过快、过大，否则易造成骨质疏松者椎体压缩骨折或尾骨。
- 6、太空漫步机：切忌摆动幅度过大。特别是老年人肌肉柔韧性差，如果双腿摆动的幅度过大，速度过快，很容易拉伤脊柱周围的肌肉。因此，摆腿的幅度应在45°左右，频率控制在每次3秒左右为宜。 7、蹬力训练器：髌骨软化症老人禁用。髌骨软化症主要症状就是平时常有膝下痛。这样的老年人，本来髌关节的负重功能就不好，如果再进行蹬力器锻炼，伸膝肌群就可能会受损，从而加重病情。 8、健骑训练机：椎间盘突出者别碰。这项运动很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出，千万不要使用。 9、牵引训练器：先试行引体向上。如果连一个引体向上都无法完成，最好别用。手力不够的老年人最好也不要做这项运动。 10、扭腰旋转器：旋转幅度莫过大。扭动的幅度不要超过180°，速度要慢，动作要轻柔，频率控制在每次3秒左右为宜。 社区内将会有越来越多的广大人民的健身运动，随着社会的发展。室外健身也会向安全化、趣味化、简单化方面发展。相信随着社区建设的与时俱进，公用场地和设施的增加，社区健身运动将会迎来一个全新的时代。