

# 健身路径器材厂家

产品名称	健身路径器材厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	390.00/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

盘点：科学使用健身器材的方法,健身路径器材厂家，户外健身器材，小区健身路径，健身路径规格价格，室外健身器材标准参数

当形状各异的健身器械在城市的公共场地和小区的边际地带出现的时候，社区健身就不自觉地进入了一个新时代。这种名为“健身路径”的系列健身器械，使城市小区骤然变得具有了几许现代气息。

社区“健身路径”里以往只能在健身房里才有的健身器械，一出现在小区里就成了老年朋友的“公共健身玩具”，丰富了老年朋友的晚年生活。从某种程度上说，社区健身器械的出现，使社区健身方案变得多样化。器械健身，也使许多无缘走入“健身房”的普通百姓，圆了自己的健身梦。“健身路径”占地少、投资小、简单易建但又科学实用，是一种寓健身性、科学性、趣味性于一体的大众化体育运动设施。安置在体育馆周围、公园、广场绿化地带边沿及各类小区中的健身路径，可供不同年龄层次、不同身体素质的人使用。锻炼者只需花15至30分钟做完各项运动，就能使力量、耐力、协调性、柔韧性、平衡能力等各项素质以及四肢、躯干和体内各器官都得到锻炼。

何志坚博士说，社区“健身路径”目前广泛采用的健身器械一般都是借鉴欧美的原型机加以改造而成。这种健身器械早安装在欧美一些中产阶级家庭的庭院里，进入中国以后，才成为社区型，并在社区得以泛化。这些健身器械同健身房的部分健身器械功能区别不大，使老百姓有一种新鲜感，而且由于是无人管理的公益设施，方便老百姓使用，因此深受老百姓的欢迎。

北京体彩中心提供的数据说，截至2002年底，北京共建成“健身路径”2639处，投入总费用为3.485亿人民币。家住北京中关村的孙守义先生说，看着小区里的那些健身器械，觉得这才是小康生活，自己用不用不说，有了这些，小区好像上了一个档次，有亲戚朋友来好像脸上也很有光似的。健身器材的方法,健身路径器材厂家，户外健身器材，小区健身路径，健身路径规格价格，室外健身器材标准参数

确实，一处又一处社区“健身路径”，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，也表达着城市的现代化。

## 牢记“四注意”：避免运动伤害

“健身路径”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。但它毕竟是器械，需要掌握操作的基本要领，锻炼时循序渐进，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。

在北京中关村的一处“健身路径”，70岁的张先生在使用下腰训练器的时候，不慎硌坏了腰，好长一段时间连路都不敢走。

常在北京西城区一处公园的“健身路径”锻炼的李先生，也有着较为深刻的教训。去年夏天，他在太空漫步机上，想把双腿分得开一些，锻炼腿弯处的柔韧性，结果没有掌握好力度，双腿分得太大，一时拉不回来，造成肌肉拉伤，躺了一个月才恢复过来。

截至目前，还没有发生有关老年人使用“健身路径”不当而发生恶性事故的报道，但是北京一小女孩在使用社区健身器械的时候，由于方法不当而致命，也给老年朋友敲了一记警钟。今年4月，我国《健身器材健身路径的安全通用要求》国家标准在北京通过了专家审定，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。健身器材的方法,健身路径器材厂家，户外健身器材，小区健身路径，健身路径规格价格，室外健身器材标准参数

国家体育总局体育研究所研究员李力研说，老年人在运动健身的时候，首先想到的就应该是如何避免运动伤害。在使用器械健身的时候，先要看清楚这种器械的使用说明，不要图新鲜图好玩，以免给自己带来不必要的麻烦。从预防伤害的角度，李力研认为老人要牢记“四注意”。健身器材的方法,健身路径器材厂家，户外健身器材，小区健身路径，健身路径规格价格，室外健身器材标准参数

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，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，首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、扭腰和对神经的伤害。

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，有志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握好运动时间。老年朋友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。

无论是器械健身还是其他群体性的健身项目，都需要老年朋友认真对待。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。

健身器材的方法,健身路径器材厂家，户外健身器材，小区健身路径，健身路径规格价格，室外健身器材标准参数