

# 健身路径器材|户外健身路径器材|室外健身路径器材

产品名称	健身路径器材 户外健身路径器材 室外健身路径器材
公司名称	沧州庆鑫体育器材有限公司
价格	425.00/件
规格参数	品牌:庆鑫 颜色:蓝色,红色等 产地:河北沧州盐山
公司地址	盐山县杨集乡张效村
联系电话	15369844460

## 产品详情

健身路径器材|户外健身路径器材|室外健身路径器材|新国标健身路径器材

健身路径是一种集娱乐性、趣味性、科学健身于一体的多公能健身路径。一般路径设置有十多项男女老少皆宜的健身项目。

不同年龄的锻炼者可依照各项目的指示内容、器材的功能、锻炼方法进行健身运动,可以利用不同器械的不同功能来发展人体的速度、力量、柔韧、协调等不同素质,

使全身各部位器官都得到充分锻炼,达到增强体质、改善身体机能状况,以及消除因工作、生活带来的紧张压力,促进身心健康的目的。

在健身路径的组合练习过程中,由于不断的变换健身内容,提高了运动的趣味,减少了枯燥性,因而在不知不觉中增加了运动量。同时又由于不断的变换运动方式,

也符合运动生理学的积极性休息原则,因此又促进了疲劳的消除。通常,一般健身路径由上述健身器材中的10-15种器材组合构成。健身者可根据自身的身体状况和体能需求,

有选择地进行锻炼活动。

组成健身路径的健身器材主要有滑梯、秋千、肋木、攀绳、爬杆、软梯、跷跷板、单杠双杠、高低杠、天梯、肋木架、滚筒、平衡桩、柔韧杠、

平衡器、莲花板、仰卧板、伸展器、臂力训练器、压腿训练器、蹬力器,太空漫步机、组合训练器等。其中包括传统的健身娱乐器材,也包括近年来根据健身锻炼原理研制生产的新型健身训练器材。

健身路径的全套器械的配置应由有利于人的形体健身、机能增强、素质提高等的各种器械组合而成。全

套器械应对人的上臂、前臂、大腿、小腿

、躯干、背部、肩部、腰部、腹部、颈部等的肌肉都有锻炼作用，器械的数量以10-15种为宜。太少，功能不全，难以保证锻炼效果；太多，多功能重复，会增加投资费用。

我们在利用健身路径进行体育锻炼时，科学的锻炼方法是把这些器材设施进行适度组合，发挥综合发展提供身体机能的作用。通常，其中的器材包括力量练习设备、关节柔韧性提高设备、

平衡能力提高设备、协调能力提高设备等几种。在锻炼过程中，单独练习其中的一种或无序的练习其中几种，使身体得到全面锻炼。

同时，在健身路径中进行组合练习，我们要牢记基本原则：（1）先进行轻阻力、小负荷练习，后进行大阻力、大负荷练习；（2）先进行力量练习，再进行耐力练习；（3）先进行柔韧练习，再进行力量练习

。

室外健身器材需注意哪些:现在在室外健身路径器材几乎每个小区每个村庄都安装了，几乎在中国是大热的运动器材，不仅是你外出健身的好工具，也是体现中国特色的所在。

一是伸展类。有肋木架、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。建议不可过肩。

二是扭腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、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，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，

要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

三是有氧器材。何志坚博士说，有的老年人在太空漫步机上加大步幅，跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”，这是相当危险的。因为可能会导致髋关节韧带松弛，

易引发脱臼。室外健身路径温馨提示，老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

四是力量器材。（1）单杠。老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽百分百的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，

脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。（2）原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

老年人都喜欢做运动锻炼自己的身体，年轻人更不能落下，选择室外健身器材、新农村健身器材就选沧州庆鑫。