

小漠镇室外活动器械 室外活动器械手攀云梯 荣健体育

产品名称	小漠镇室外活动器械 室外活动器械手攀云梯 荣健体育
公司名称	东莞市荣健公共设施工程有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市中堂镇东向村第二工业区
联系电话	13688967588

产品详情

荣健室外活动器械三人转腰器产品说明

三人转腰器因其运动幅度适中，是不少老年人比较喜欢的一种室外活动器械，荣健三人转腰器的主要功能是：主要锻炼腰部，增强腰部的灵活性和韧性。

锻炼方法：双脚站立于踏板上，进行扭腰回旋运动

注意事项：双手应抓紧扶手，扭转幅度不宜过大。

器材维护：1.定期检查室外活动器械与地面是否有松动，如果是拉爆螺丝固定的，要检查螺丝是否生锈，螺母是否有松动现象，否则要立即更换，如果是埋地的，则要查看水泥与主管是否粘接牢固，2.检查各连接件之间有没有松动情况，如有应立即紧固。3.检查踏板轴承是否转动顺畅，如有转动被卡住或上下摆动情况，应立即更换。3.定期刷油漆，防止生锈。

荣体育调查：室外活动器械发展现状及问题

室外活动器械是指在室外安装固定、供人们进行健身运动锻炼的器材和设施，一般分为力量型器械、弹跳型器械、灵敏型器械、柔韧型器械和耐力型器械。

荣健体育室外健身器材室外活动器械除了可帮助人们塑造形体、强健体魄外，还广泛地适用和被应用于群众性的体育锻炼、专业运动的基础训练和体能训练、体疗康复最炼以及体育性的文化娱乐和休闲等方面。鉴于资料来源和篇幅有限，这里主要介绍室外健身器材的概念、分类、标准、健身路径及室外健身器材发展带来的四大效益和发展存在的问题。

荣健体育资讯：血压高的人群适合使用的室外活动器械种类（二）

上一次荣健体育介绍了上肢牵引器这种适合于血压高的人群使用的室外活动器械，今天我们继续介绍剩下几种：

2、推揉器

功能：增强肩、肘、腕、髌、膝等关节部位的活动能力。

方法：双腿直立或呈马步，双手虎口部握压转轮手柄，向相同或相反方向转。

建议锻炼内容：相同或相反方向转动转轮20次×2组，活动时间约为5分钟。

3、太空漫步机

功能：提高人体有氧运动能力和身体的协调性、平衡能力。

方法：

（1）扶手太空漫步：手握扶手，脚踏踏板，两脚前后摆动。

（2）不扶杠太空漫步：两手不扶扶手，自然摆动，脚踏踏板，两脚前后摆动。建议锻炼内容：双腿缓慢摆动20次×2组，约5分钟。

注意事项：1.适用于10岁以上人员使用；2.摆杆摆动方向前后1米范围内禁止站人；3.请您在熟练掌握方法1后再进行方法2的练习；4.使用者体重不超过100公斤/人；5.摆动架摆动角度不大于与立柱所成45度角。
限用人数：2人，1人/站位。

如果没有上面的这几种器材，荣健体育建议您可以采用类似的器械或动作代替，比如若没有漫步机的话，可用在室外活动器械周围慢跑或慢走5分钟来代替。