

# 天津户外健身器材,广场小区健身路径,中年人老年健身器材

产品名称	天津户外健身器材,广场小区健身路径,中年人老年健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	280.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC230 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

户外健身器材大家对身体锻炼的重视，都喜欢用健身路径进行锻炼，而器材安装是否牢固直接影响着锻炼者的人身安。那么，安装健身路径需要注意哪些细节?下面来了解一下吧!

安装健身路径的土质，在距地表800mm深度以内应为紧固系数不小于0.7的硬土及其以上的非疏松性和非沙壤土类的地质结构。否则应将该土质等效处理后，方可安装器材。

当健身路径地面以上的高度为2000mm时，立柱埋入地下的深度应不小于500mm。器材地面以上的高度1000-2000mm时，应不小于400mm。器材地面以上的高度1000mm时，应不小于300mm;器材立柱底部以下应有不小于100mm厚度的混凝土支承层。

户外健身器材距地下管道、地下线路边缘的水平距离应不小于2m，距各类办公楼房、居民住宅及各类楼宇管室的水平距离应不小于5m。健身器材距架空高低压电线的水平距离应不小于3m。

要掌握好运动时间，老年朋友每次的锻炼时间在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动(也可称之为无氧运动)、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。

使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。

户外健身器材根据各类户外健身器材的功能，我们把社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型。

户外健身器材在我们的生活中都能看到，那么，户外健身器材有什么功能呢?

使用户外健身器材要双手紧握把手，双脚立于踏板，双脚前后交替自然带动两把手摆动，由此进行平步

运动。

先提高下肢各关节的稳定性，其次对腰部肌肉损伤、肌肉萎缩等具有康复作用，同时可以增强运动者的心肺功能以及下肢腰部力量。

户外健身器材风险四：

上部夹头开口，易造成头颈部受伤。器材开口不合适，会造成头、颈易被夹，导致人身伤害。

户外健身器材标准要求距离地面高度 600mm时，不得出现未完闭合的开口。

户外健身器材风险五：

标志不清、警示不足导致人身伤害。器械在使用过程中会出现碰撞和跌落等危险，易造成使用者和旁人的人身伤害。

标准要求必须以明式的方式进行警示，且产品标志牌应采用不锈钢材质或相应性能的材料固定在产品实体上的明显位置,户外健身器材标志牌上的文字和数字应采用凹凸形式标示。