

# 陕西西安小区健身器材 室外健身器材 公园广场健身器器械

产品名称	陕西西安小区健身器材 室外健身器材 公园广场健身器器械
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	420.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC480 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

陕西西安小区健身器材安使用寿命分三类。类是具有杠面弹力性能的单杠和双杠。由于操作者健身运动时离地较高，具有一定的运动难度和危险性，而且长时间反复使用造成的弹性变形，容易使横杠产生疲劳裂纹和断裂，在参考竞技型单杠安使用年限1年的基础上，规定的安使用年限为两年。第二类是具有转动、摆动或滑动等含有各类活动性零部件的器材，如漫步机、秋千、荡椅、跷跷板等器材，由于在使用过程中，各类活动性零部件有经常性的磨损现象，参考一般机械设备正常的使用寿命，在户外环境并设定在基本无人日常管理的使用条件下，结合正在使用中的室外健身器材的使用寿命，确定这类器材的安使用寿命为4年。第三类是其他无任何活动性零部件的稳固性器材，如固定式踏桩、平衡木(实际上是钢铁部件)、固定式的阶梯、攀岩墙、仰卧起坐床等，由于不存在各部件的磨损、碰撞等现象，在户外环境并同样设定在基本无人日常管理的使用条件下，将其安使用寿命确定为6年。

陕西西安小区健身器材于1996年在我国兴起并迅速发展为人们锻炼身体提供了很好的条件，为增强人民体质起到了重要的作用。我国的健身路径同发达相比，虽然起步较晚、但发展很快，经历了学习、引进、提高、创新几个阶段。目前，我国企业研制的健身路径器材已达到国际的技术水平。但是，广大群众对健身路径这种新型的室外体育器材了解不多，缺乏科学使用健身路径器材锻炼身体的知识。

陕西西安小区健身器材这个问题的提出，是因为《健身器材室外健身器材的安通用要求》对安使用寿命提出了非常严格的要求，即使那些室外健身的爱好者，也未必留意过器材的使用寿命。

陕西西安小区健身器材运动频率一般以每周3—4次或每天一次为宜。如运动量较小，则应增加每周训练次数，以保证训练效果。运动量安排科学的表现是锻炼者在训练后每分钟脉搏次数恢复到训练前的时间长短。如能在5—10分钟内恢复，则属正常;如超过15分钟还未恢复，运动量就过大，应及时调整。

陕西西安小区健身器材由于生理上的差异，男性与女性在进行健身运动时，在运动项目选择、运动、强度大小、运动持续时间上应有所区别。有些运动项目不一定适合于女性。同一运动项目的运动强度女性

比男性小，持续时间女性比男性短。青年女性较注重自己的形体健美，应坚持进行多种项目的有氧运动，如健身路径中的压腿训练器、伸腰训练器、转体训练器、肋木、仰卧起坐床、平衡木、漫步机等。年纪大的妇女，应在保证安全的条件下，从事低强度的有氧运动，并注意加强腿部力量的练习，如跑步、跳舞，用健身车、太空漫步机、压腿训练器、伸腰训练器、转体训练器进行锻炼等。

适宜的运动量，是健身锻炼取得满意效果的关键问题。运动适量，感觉舒适，效果较好，易于坚持；运动量不足，锻炼效果不明显；运动量过大，引起过度疲劳，导致内分泌功能紊乱，免疫能力下降，易发生运动损伤。锻炼者要制定出适合锻炼者具体情况的科学的训练方案，才能达到预期的效果。适宜的运动量，是健身锻炼取得满意效果的关键问题。

陕西西安小区健身器材运动量由运动强度，运动持续时间和运动频率决定。

运动强度是反映机体耗氧能力的程度，一般用心率作为监测指标。通常计算方法是：

(220-年龄)所得数字的60%至85%得到的结果作为中等运动强度的恒量标准。

运动持续时间因人而异，一般每次锻炼30分钟—60分钟左右为宜。在运动前后，锻炼者可用几分钟做准备活动和放松整理活动。