

# 江苏南京小区健身器材,公园广场健身器材,户外健身器材生产厂家

产品名称	江苏南京小区健身器材,公园广场健身器材,户外健身器材生产厂家
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	360.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC300 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。我国《健身器材健身路径的安通用要求》标准在北京通过了家审定，对“健身路径”从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、安警示、器材安装和场地要求、电器安等方面规定了明确的标准，以确保使用安。

江苏南京小区健身器材是受欢迎的健身器材，很多人认为它容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。

太空漫步机的两条脚踏，是用轴承连接在支撑杆上的，轴承连接处若有松动，很容易产生缝隙，双手扶杆时稍有不慎，便可能把手指伸入缝隙中，造成夹伤。

江苏南京小区健身器材两条脚踏均为厚铁板，腾空极限可高于地面一米，前后触及范围可达两米余，使用者单脚下地后，另一只脚还未完将脚踏稳住，或行人从周边经过，极易撞伤腿部，其力量可能造成骨折。

此外，太空漫步机容易拉伤腰肌，别是老年人，如果双腿摆动的幅度过大、速度过快，就很容易拉伤脊柱周围的肌肉。

因此，老年人在做“太空漫步”时摆腿的幅度好为45°左右，频率好为每次3-4秒。

中老年人使用太极揉推器这种室外健身器材<http://www.jsqc365.com/>锻炼，建议每次转动凸台转盘相同方向、相反方向各2~4组，每组运动练习4~8分钟即可。

江苏南京小区健身器材注意事项：

这是模仿太极推手的一种器械，有了推揉器，单人也能练太极推手

能够有效锻炼身体协调性和下肢稳定性，别适合中老年人进行锻炼

锻炼时双脚开立与肩同宽或者比肩部稍稍宽一点，然后重心下降，微微屈膝

江苏南京小区健身器材锻炼时，按照太极拳练习要求，重心一定要平稳左右移动而不能有过大的高低起伏，双手贴紧手盘，一推一揉

锻炼身体，动静皆宜，除了进行燃烧脂肪、瘦身塑体的大运动量锻炼外，增强身体柔韧性、关节稳定性的小运动量练习如拉伸训练也是必不可少的。注意动静结合能够让你远离运动损伤。