

鸡西老年人健身器材,小区健身器械,体育健身器材厂家,

产品名称	鸡西老年人健身器材,小区健身器械,体育健身器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	480.00/件
规格参数	型号:DC156 产地:河北 品牌:达创
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

手力如何,可以能否做引体向上为标准,如果连-一个引体向上都无法完成的老人,还是选择别的拉伸运动。鸡西老年人健身器材,小区健身器械,体育健身器材厂家,

此外,很多老人喜欢用压腿器来锻炼自己的柔韧性,但抬腿的幅度不要超过肩关节,否则容易拉伤髋关节的韧带和肌肉。老年人健身器材

扭腰器旋转幅度莫超180度

要注意控制扭动的幅度,速度要慢,动作要轻柔,否则同样有拉伤腰肌的危险。扭动的幅度不要超过180度,频率控制在3~4秒完成一次动作为宜。小区健身器械

正确运动小贴士

掌握运动量:每天1~2次,每次30~40分钟,每周锻炼3~6次。锻炼过鸡西老年人健身器材,小区健身器械,体育健身器材厂家,

程中脉搏每分钟不超过120下。

运动前要热身:进行器械锻炼前要热身5~10分钟,先活动一下关节,或者慢跑。

近些年,在各大小区或广场中我们都可以看到许多的健身器材,而且这些健身器材的种类也是异纷呈,这些器材的建设有利于小区人们的身体炼,同时也是许多孩子玩耍的乐园。但是任何东都是需要维护的,小区健身器材也不例外,只有良好的维护和保养,才能有效地延长小区健身器的使用寿命。那么具体说来小区健身器材需要进行怎样的保养和维护呢?老年人健身器材

一、要定期检查健身器材的各个零部件

检查的时候要看看是否有螺丝松动和生锈等现象，如果存在的话，就要及时对其进行检修。在小区的健身器材上一般都有许多的螺丝和连接处，在使用这些健身器材的时候，我们应该定期对其进行检查，以免出现安全隐患，一旦发现这些安全隐患就要对其进行及时的修理。鸡西老年人健身器材,小区健身器械,体育健身器材厂家,

二、要定期对小区的健身器材进行清洁和消毒小区的健身器材属于公共设施，因此有很多的人对其进行触碰，这样一来就非常容易使其遭受到污染因此对其进行定期的清洁和消毒是十分要的。在清洁的时候用块软布和适量的清洁剂即可，小区健身器械

要的时候可以加些消毒液，这样就可以有效地对这些健身器材进行了消毒和清洁。老年人健身器材

三、在对小区的健身器材的零部件进行上油小区的健身器材一般都放置在户外，风吹日晒就很有可能生锈，这时就需要对其进行上油，这样才能保持其的润滑，进而有效地延长了其使用的寿命。

户外建设器材的需要注意地面装置及埋入地下的结构，运动站与运动站运动范围的边缘距离应不小于1m。健身器材埋入地下的器材立柱，应可靠地固接横向支承或支承盘，装置器材的土质，距地表800mm深度以内应为紧固系数不小于0.7 类普硬土及其以上的非疏松性和非沙壤土类的地质结构;否则，应将该土质等效处置后，方可装置器材。