

## 绵阳公园健身器材,公园健身器械,室外健身器材,

产品名称	绵阳公园健身器材,公园健身器械,室外健身器材,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	750.00/件
规格参数	品牌:达创 地址:河北 型号:DC-158
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

绵阳公园健身器材,公园健身器械,室外健身器材,每个人运动健身的目的各不相同,大多数人是为了身健体,也有不少人是为了减肥,还有人是为了缓解久坐产生的疲劳。所以,选择使用室外健身器材事要有针对性,根据自己的健身目的、体质、年龄、性别等情况。年轻人可以使用较为剧烈的运动器材,老年人则好选择相对平缓的器材,如太极推揉器、太极云手、扭腰器、腰背器等。从锻炼部位而言,也有练上肢、练下肢、练腰腹、练背肌等区别,也要根据自己的计划适当选择。公园健身器材

还要注意的,户外健身器材因为长期暴露在外,风吹雨打,日晒雨淋的,再加上个别的人为破坏,很多健身器材存在损坏现象,居民在使用户外健身器材时要注意安,不要使用那些损坏了的健身器材,以免造成身体损伤。同时,在使用室外健身器材时,还要注意保护器材,不能恶意使用,破坏公共设施。公园健身器械

双位做推训练器能增上肢及背部肌肉力量,发展身体协调性.让自己的身体得到更加的发展,远离.在使用该类室外健身器材时坐在双位做推训练器上,双手握紧手柄,用力将手臂向前推直后,缓慢还原,重复动作使用。该产品根据原理,专为锻炼各种运动能力,增体质研制,并能提整个社区的档次。产品主管采用 114mm管,壁厚3.00mm,附件钢管采用 60mm管,小附件钢管采用 32mm管;粉末采用室外塑粉,具有、防水、防腐的特性。所有钢件均经过酸洗化,表面去油除锈处理,采用静电喷塑粉,喷涂后的钢件经温固化,不掉色,防静电,耐低温.公园健身器械

了年纪的老年人都难免有一些小毛病,因此在公园、小区健身时可能并不适合一些特定的室外健身器材,下面小编就为大家介绍搭一些适合老年人使用室外健身器材公园健身器材

适合老年人使用室外健身器材之漫步机:漫步机使用起来不费力,可以发展下肢肌肉力量,提身体的协调性、平衡能力和有氧能力,但是切记老年人在使用的过程中大幅度摆动,老年人在做“太空漫步”时摆腿的幅度好为45度左右,频率好为每次3~4秒。这样的锻炼方法更有利于老年人的身体健康  
绵阳公园健身器材,公园健身器械,室外健身器材,

适合老年人使用室外健身器材之器(腿部)：老年人上了年纪，难免会腿脚不好，这个时候腿，活动活动腿部肌肉，不仅能增腿老年人腿部的部柔韧性，还能达到舒筋之功效

适合老年人使用室外健身器材之器(腰背)：有时候去公园散步，听老人唠嗑的时候，经常会听到叔叔阿姨们腰疼，因此小编在这里建议，老人没事的时候可以多锻炼锻炼腰背，腰背器不仅可以锻炼腰部及背部肌肉力量，还能促进腰背血液循环

适合老年人使用室外健身器材之太极揉推器：因上了年纪，骨骼开始疏松，太极揉推器可以增加肩肘、髋、膝等部位的活动能力

适合老年人使用室外健身器材之棋牌桌：没事的时候和战友或者老友切磋上两把象棋，也是别有一番风味，不仅休闲，还锻炼涵养，增进感情

适合老年人使用室外健身器材之转腰器(三人)：除了了腰背器，转腰器也是很好的锻炼腰部的健身器材，不仅可以活动腰部关节，放松腰部肌肉，还能增腰部的灵活性和柔韧性公园健身器械

适合老年人使用室外健身器材之健骑机：这个系列得器材，主要起到拉伸身体关节的作用，但小编建议患有腰间盘突出的老人，千万要切记使用哦

适合老年人使用室外健身器材之坐蹬器(两人)：这一系列的室外健身器材，可以增腿部及腰部力量，但是患有膝盖疼痛的老年人不宜使用哦

适合老年人使用室外健身器材之大转轮：可以活动老年人肩关节和髋关节，还能够舒展老年人的腰部和背部肌肉绵阳

适合老年人使用室外健身器材之算盘：人一旦开始上了年纪，记忆力便开始退化，手指也开始不灵活，这款器材可以通过手指的运动，活动指关节，舒经活络，并可提珠算水平

适合老年人使用室外健身器材之椭圆机(单人)：这款器材不仅可增老年人上下肢的活动能力，还可以改善关节的灵活性

适合老年人使用室外健身器材之上肢牵引器：想要测试自己手力如何的老年人，可以使用这款室外健身器材，不仅可以增肩带肌群力量，还可以改善肩关节柔韧性，提手、脑协调能力

室外健身器材的地面安装及其埋入地下的结构，应符合下列要求(具有较大的地面框架式底座的器材除外)：绵阳公园健身器材,公园健身器械,室外健身器材,

- 1、埋入地下的器材立柱，应可靠地固接横向支承或支承盘;
- 2、安装器材的土质，在距地表800 mm深度以内应为紧固系数不小于0.7的 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，应将该土质等效处理后，方可安装器材;注：紧固系数不小于0.7的类普硬土可以用铁锹用力开挖并少数用镐开挖的困难程度来确定。需要用铁锹用力开挖并少数用镐开挖的土质，可视为紧固系数不小于0.7的 类普硬土
- 3、器材立柱埋入地下的深度：当器材地面以上的度2000 mm时，应不小于500 mm;器材地面以上的度1000 mm且2000 mm时，应不小于400 mm;器材地面以上的度1000 mm时，应不小于300 mm;器材立柱底部以下应有不小于100mm厚度的混凝土支承层;
- 4、安装室外健身器材各支承立柱混凝土基坑的水平尺寸，应不小于，且不应将混凝土地基处置为上大下小的形状;

- 5、浇注室外健身器材地基所使用的混凝土度应不低于C20，且在地基没有完凝固前，应有专人监护；
- 6、室外健身器材安装后，各支承立柱和主体应保证与安装地面垂直，垂直度公差应不大于1/100；
- 7、距室外健身器材地基外部边缘0.5 m范围的地面应进行硬化处理，例如：混凝土硬化、夯实土质后的砖石铺砌等；器材地基及其周围的硬化表面不应于安装器材周围的地面。

单杠、双杠、天梯、秋千等上下运动弹跳或可能从空中运动跌落的室外健身器材，其运动地面应为松软或富有弹性缓冲的地面，例如：沙土层、橡胶地板等。若为橡胶地板时，其地板的结构厚度应不小于25 mm；若为沙坑时，沙层厚度应不小于200 mm，且沙坑周边应有适当度的凸台围护，凸台的棱边、尖角处应设置为半径不小于10 mm的圆角。