

# 宁德NSCC认证健身器材,三人旋转轮,新国标健身器械,

产品名称	宁德NSCC认证健身器材,三人旋转轮,新国标健身器械,
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

室外健身器材是按照分类，有着不同的使用时间的。类就是单杠或者是双杠类的器材，因为要长时间的承受弹性和变形，因此使用期限是八年。类就是现在的具备转动或者是摆动的器材，使用的期限是四年。第三类就是没有任何的活动零件的器材，这种器材不存在部件的磨损，因此的使用年限是八年。了解到这些使用期限之后，才可以做到及时的更换，从而能够保证器材的使用，现在很多的住宅小区，为了能够方便小区居民的锻炼，所以就开始安装上了室外健身器材，来让小区内的居民轻松的进行健身。

采用先进的静电喷塑设备以及环保静电粉末喷涂工艺，对器材表面进行喷塑处理，耐候性和抗冲击性大大提，色泽保持八年不变，并在其前序采用表面抛丸硬化和净化绿色环保工艺，使产品表面质量达到要求。

先进水平的同时较传统的化处理工艺更具有环包优势。

所有连接部位均采用特制防松，防盗螺钉紧固，在确保器材避免人为破坏，正常使用的前提下，更可防止使用过程中被菱角划伤，符合共性、安性、形象性的特性要求。路径器材厂在制作工艺上能够达到标准。NSCC认证健身器材

户外健身器材属于便民设施，从小区和公园的角度来讲，基础设施完善与否是吸引游人和住户的条件之一。户外健身器材经过专门的设计制造，能够承受多变的天气、长期使用而不坏，这也是公共场所选择它的原因。下面就简要谈谈提倡使用户外健身器材有哪些优势。

免费实用：对于普通的游客或者住户来说，户外健身器材提供了一种不同于健身房付费服务的健身途径。不仅如此，户外健身器材简单易用，不需要私人教练，是每个人闲暇之余锻炼休闲的理想选择。NSCC认证健身器材

有氧训练和力量训练的结合：户外健身器材结合了有氧运动和力量训练，研究表明，这种运动方式是锻

炼肌肉和减肥的佳方式。对于女性来说，力量训练也十分重要，因为肌肉训练燃烧的卡路里比脂肪多。

户外健身器材也可以帮助鼓励孩子们锻炼。虽然孩子们小，不会使用健身器材，但如果看到成年人在使用健身器材健身，也会跟着模仿，使健身成为日常的生活习惯。

本篇文章主要总结社区健身器材的使用禁忌，希望通过我们的介绍能够更好地帮助大家了解。

1、扭腰器功能：使用此类器材可让腰部、背部肌肉放松。

禁忌：旋转幅度莫超过180°。

中老年人在扭腰器时，要注意控制扭动的幅度，速度要慢，动作要轻柔，否则有拉伤腰肌的危险。医生建议扭动的幅度不要超过180°，频率以控制在3~4秒完成一次为宜。

2、漫步机功能：主要用于锻炼腿、腰、腹部肌肉及心肺功能。

禁忌：切忌摆动幅度过大。

漫步机是受欢迎的健身器材之一，因为很多人认为它容易玩、不怎么费力、甩来甩去很过瘾。但是，老年人肌肉老化，柔韧性差，活动幅度会受到，一旦双腿摆动的幅度过大、速度过快，就容易拉伤脊柱附近的肌肉，或导致关节磨损加重。有的老人喜欢双腿一起晃悠，这是很危险的，容易不稳，一旦失手摔下，先受伤的就是后脑。老年人操作漫步机时，适宜的摆动幅度为45°左右，佳频率为3~4秒/次。

3、上肢牵引器功能：主要用于锻炼上肢和肩背部肌肉，缓解肩周炎和腰椎间盘突出。

禁忌：上肢力量不足者不能做。三人旋转轮

有些老年人身体没有那么柔软，不适合玩扭动幅度太大的健身器械，而上肢牵引器的缓慢牵拉动作能让肩周肌肉得到放松，作为一种辅助手段，对中老年人常见的肩周炎很有帮助，还可以起到预防椎间盘突出的作用。建议那些手力不够的老年人好不要进行这项运动。要测试自己的手力如何，可以把能否做引体向上作为标准，如果连一个引体向上都无法完成，好还是选择别的拉伸运动。

现在的具备转动或者是摆动的器材，使用的期限是四年。第三类就是没有任何的活动零件的器材，这种器材不存在部件的磨损，因此的使用年限是八年。了解到这些使用期限之后，才可以做到及时的更换，从而能够保证器材的使用，现在很多的住宅小区，为了能够方便小区居民的锻炼，所以就安装上了室外健身器材，来让小区内的居民轻松的进行健身。