

# 室外运动休闲器材 NSCC塑木健身器材 新国标健身器材

产品名称	室外运动休闲器材 NSCC塑木健身器材 新国标健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	450.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-158 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

很多孩子喜欢在单双杠上表演惊险动作，比如倒挂金钩、荡秋千，甚至吃东西、说笑打闹。家长除了告诫孩子不要尝试危险动作，也要教给他们一些自我保护措施，比如从单双杠上下来时尽量滑而不是跳。如果往下跳，必须注意姿势，应前脚掌先着地，然后是脚跟，而且腿部应保持微微下蹲的姿势。

由于这种需求消耗了抛光的人力和物力，因此当今许多户外健身器材制造商不得不处理这笔钱以节省成本。效果不是太雄心勃勃，但是这一步通常会对人们的运动产生很大影响。由于这些细节处理不当，将给每个喜欢运动的人带来巨大的安全隐患。

### 三，检查户外健身器材参数是否符合标准：

由于户外健身器材的各个方面都有其定的国际标准参数，因此这些参数是科学家通过长期研究得出的，它们将直接影响一个人的运动质量。后，检查户外健身器材的完整性。劣质户外健身器材在生产和运输过程中可能会出现变形，破裂，脱胶，油漆剥落，生锈等许多问题，而高质量户外健身器材则不会出现这些情况。

三人转腰器使用的注意点：分析得知，这类体育健身路径一般会出现以下隐患：1.老化问题。由于使用健身路径的人比较多，所以健身路径的老化、受损情况会经常发生，这就需要维护人员及时对我们的设备进行检查维修，不要等到设备出现问题了才想到维修问题，日常维护不仅可以延长设备的使用寿命，还可以保证产品的安性，从而保证锻炼人群的安。2.三人转腰器安装问题，我们见到的设备都是直接安装在水泥地上的，但是有一些设备是要安装在定的塑胶地毯上的，不严格按照安装要求进行安装必然会产生一系列的安隐患问题。3.标示不明显。设备的使用说明不明显，有的设备甚至连使用说明都没有，这样不利于居民的正确使用，误用健身路径也会对身体产生不利的影。4.三人转腰器卫生问题，设备的维护人员要定期对其进行消毒。

目前健身已成为广大老年朋友的热门话题,许多老年人都热衷于健身运动,每天都可以在小区里看到好多老人在锻炼身体。但小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性,,一些健身器材对老年人存在着一些安全隐患,下面就让我们一起去看看老人应该怎样选择健身器材?

小区里的每一种健身器材都有其锻炼的针对性,玩得恰当可增加肌肉的力量和柔韧性,增强平衡能力,提高心肺功能和灵活性。但是,每一个健身器材对一些定人群都是有“禁区”的,玩的时候要注意避开这些“危险地带”,选择适合自己的项目。

### 太空漫步机 切忌摆动幅度过大

太空漫步机是受欢迎的健身器材。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,它很容易拉伤腰肌。因此,老年人在做“太空漫步”时,摆腿的幅度好为45o左右,频率好为每次3~4秒。髌骨软化症人群 莫玩蹬力器这种器械主要是用来锻炼下肢和腰部力量的,但对那些本来就患有髌骨软化症的老人来说,则不宜进行这项运动。因为易使伸膝肌群受损,从而加重原有的症状。

### 患椎间盘突出 别碰健骑机

很适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如病情已发展到椎间盘突出的话,千万不要使用这类器械,因为脊柱经不起健骑机一拉一扯的“折腾”。要玩牵引器 先试引体向上肢牵引器的作用类似于到医院接受牵引治疗,对拉伸肌肉、预防椎间盘突出是有好处的。但建议那些手力不够的老人好不要进行这项运动。要测试自己手力如何,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的老人,好还是选择别的拉伸运动。