

# 东莞广场健身器材,国体认证健身器材,户外NSCC健身路径,

产品名称	东莞广场健身器材,国体认证健身器材,户外NSCC健身路径,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	360.00/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

早上会经常在公园里见到这样的情景，老人们聚在一起，或是单独站在树下不停地抖动，起初觉得很奇怪，后来才知道这也是老年人锻炼身体的一种方法，被称为“抖动”健身。那么这种锻炼方法有哪些好处呢?怎样进行这种抖动锻炼呢?

抖动，就是由自身发动的浑身颤抖。基本姿势是挺胸、站立、两眼微睁，双脚分开与肩同宽。身放松，排除杂念，以脚跟和膝盖为轴，发动浑身上下各部位的肌肉和内脏的颤抖。抖动频率和时间可因人而异，一般可做20分钟，长不超过半小时，只要没有不适之感，抖的快慢和持续时间长短，都不会产生副作用，更没有什么偏差。体认证健身器材

俗话说：一日抖三抖，能活九十九，许多得益于抖动健身的人们，都有这样的体会。以后慢慢你会发现，公园里进行“抖动”锻炼的人会越来越多!

户外健身器材目前成为了公共建设特别受欢迎的设施，无论是公园、小区还是城镇的建设都少不了室外健身器材的身影，其实室外健身器材的安装对场地也是有很多硬性要求的，下面就随小编一起来看看吧：

安装室外健身器材的场地及周围环境需要符合下列要求：广场健身器材

- 1、安装户外健身器材的时候需要距架空低压电线的水平距离应不小于3 m;避免导电危险的发生。
- 2、室外健身器材距地下管道、地下线路边缘的水平距离应不小于2 m，距各类办公楼房、居民住宅及各类楼堂管所的水平距离需要大于5 m;避免大型器材损坏管道、
- 3、夜间需使用户外健身器材的场所，在器材边缘2 m的范围内，光照度应不小于15 lx;以避免照明的误区。

户外健身器材的安装需要远离易燃易爆以及有毒有害的物品，其场地健身需要符合有关的各项规定。

1)单杠。老年人做单杠的目的主要是为了ji肉，60岁的老年人没要做得太快太猛，不要尽的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。在单杠上一个引体向上都做不了的老年朋友，手不要放在单杠上垂吊，谨防肩关节脱臼。  
广场健身器材

(2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

特别提示：凡是带杠铃片的器械，不要地努力去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一但跌倒易引起骨折。广场健身器材

60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升，对心脑血管不利。东莞广场健身器材,体认证健身器材,户外NSCC健身路径,

当然，上面所说需要结合自己身体的实际情况来摸索适合自己的身体的锻炼方式或请教安排自己的锻炼方式。广场健身器材

随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，器械健身也会向智能化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个新的时代。

太空漫步器的基本构造主要有底座、斜型支撑、把杆、悬臂及踏板，构成底座的槽钢通常是成一体的，并固定于混凝土地坪上。体认证健身器材

社区健身苑所用的太空漫步器，通常都是两个

一组，可供两人同时锻炼，这样不仅节约器械制造的成本，从安装的角度上看也增大了器械的基面，提了安性。锻炼时两人同时进行，更能增添乐趣。