

吕梁广场健身器材,公园健身器材,体育健身器材厂家,

产品名称	吕梁广场健身器材,公园健身器材,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	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

有椎间盘突出症的人不能玩健骑机。

滑跑机也是一种宜于老年人锻炼的器械，但是个别老同志在玩此种器械时频率过快。以一个周期360度计算，一般的老年朋友在一秒钟内不要超过1.5至2个周期。公园健身器材

运动速度过快会给心脏造成过大运动负荷，有心脏病的老年朋友要十分注意。

力量健身器材

(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。

提示六：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。

(2)原地蹬腿。髌骨软化的老年人不宜。

特别提示：凡是带杠铃片的健身器械，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，一旦跌倒易引起骨折。广场健身器材

现阶段在大数据技术比较发达的状况下，许多偏远的农村，居民小区选购户外健身器材无需跑到城区的体育用品店选购了，能够根据比较发达的大数据技术立刻搜索户外健身器材制造商，寻找适合，品质温馨的制造商咨询，安装等难题再开展选购，选购篮球架的就搜索篮球架制造商。

户外健身器材那时候是先把健身器材拼装好。健身器材的安装方式

是依据顾客的安装路面来做埋地安装的還是膨胀螺丝安装。

户外健身器材安装方式

埋地安装：埋地安装的健身器材适合安装在土壤分层路面上即路面都还没做硬化的那時候。

安装流程1：先把器械包裝拆卸，给力体育事业的直埋户外健身器材是采用支撑柱责任者加長30cm。有的货物坚固可信性很好的给力设计方案采用加長15cm的无缝钢管理地。广场健身器材

安装流程2：依据不一样型号规格的健身器材直埋的多方面，挖一个坑，多方面按器械的直埋型号规格，整体面层型号规格为30*30cm。广场健身器材

安装流程3：把健身器材学会放下沟里，人事管理扶稳，大小型较为重的采用竹杆或别的支撑架撑稳。在沟里灌上C25左右的混泥土，采用水平仪上下左右调准水准部位，待混泥土风干3天就能够一切正常应用

膨胀螺丝安装方法：膨胀螺丝是采用20*20cm的冷轧钢板木地板，壁厚6mm,每一木地板留4个膨胀螺丝孔距，采用立刻14mm，长12cm的膨胀螺丝固定不动不会改变。膨胀螺丝安装方式是用以路面干了硬底花的大多数，混泥土薄厚过13cm。公园健身器材

随着社会经济的逐步发展，人们开始越来越注重身健体、修身养性，推出民健身运动的狂潮后，加入到户外健身的群众越来越多，使用户外健身器材锻炼身体可以产生的热量，从而达到热身的效果。同时，还节省了自己的宝贵时间以及大量去健身房的投資，但是让人担心的事情是目前室外健身器材市场竞争激烈，市场上被投入到大量的不合格的室外健身器材，造成**隐患，世福作为室外**通用标准起草单位之一，多年来一直以身作则，因此小编在此整理出一些室外健身器材购买、安装及使用的策略供大参考：

先健身器材的购买要选择正规的厂，切记因为原因选择不正规的室外健身器材，不仅质量不过关还存在较大的**隐患，得不偿失广场健身器材

其次健身器材的安装要按照正规流程，切记不要因为一时图方便而草草安装了事，器材的安装尽量避免使用膨胀螺栓安装法，膨胀螺栓安装虽然方便简洁且不破坏地面环境，但因为螺栓的承受力有限，时间久了会造成器材的倾斜，导致伤人事件公园健身器材

然后是器材的使用，由于户外健身器材使用的人数多，所以健身器材的老化、受损会随着时间的推移越来越严重，这就需要相关负责人及时对其进行检查维修，不要等到出现问题了才想到维修问题，这样平时的日常维护不仅可以延长小区健身器材的使用寿命，同时还能保证户外健身的**性