

## 娄底公园健身器材,坐式腰背器,户外NSCC健身路径,

产品名称	娄底公园健身器材,坐式腰背器,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

主要有以下几个方面：

一，户外健身器材等所用钢材的厚度：

由于大多数户外健身器材都含有大量的钢材，因此钢材的厚度将直接影响户外健身器材的使用。我们可以通过这种方法判断户外健身器材的质量。

其次，是户外健身器材各个地方接头的平整度：公园健身器材

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特定的标准参数，因此这些参数是科学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，而质量户外健身器材则不会出现这些情况。坐式腰背器

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特定的塑胶地毯上的，不严格按照安装要求进行安装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晌。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?公园健身器材

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，增平衡能力，提心肺功能和灵活性。但是，每一个健身器材对一些特定人群都是有“禁区”的，玩的时候要注意绕开这些“危险地带”，选择适合自己的项目。

#### 太空漫步机 切忌摆动幅度过大坐式腰背器

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45°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

其实这项运动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接受牵引，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。扭腰器旋转幅度莫超180° 要注意控制扭动的幅度，速度要慢，动作要轻柔，否则同样有拉伤腰肌的危险。医生建议扭动的幅度不要超过180°，频率控制在3~4秒完成一次为宜。老人要根据自己的身体选择适合自己的健身器材，注意老人健身安，掌握老人健身安小知识，科学合理的锻炼。