

健身器材组合 NSCC健身器材 新国标健身器材 户外健身器材

产品名称	健身器材组合 NSCC健身器材 新国标健身器材 户外健身器材
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	400.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-0156 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

健身器材的安装一般分为两种，直埋式安装和膨胀式安装。大多数健身器材的安装都是使用直埋式安装。直埋式安装非常简单，总结出来就是挖坑---放置器材---倒入混凝土。

先，需要挖一个尺寸为410*410*600mm的坑，坑底铺垫100mm厚的混凝土。将器材放入基坑正中，调整至立柱与地面垂直，地埋标示线与地面保持齐平。再将混凝土倒入立柱四周。接下来在混凝土浇筑层上填充100mm的回填土层，减少意外摔倒的缓冲。安装完成七天以后，器材就可正常使用了。

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：

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。

扭腰类健身器材如扭腰器等。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

提示一：在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是安全的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。

通常用的为三人扭腰器，多人同时锻炼，为防止有扭伤情况的发生。

有的老年人在太空漫步机上加大步幅，跨度达到160度到180度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”，这是相当危险的。因为可能会导致髋关节韧带松弛，易引发脱臼。何博士建议，老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。

提示三：不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果，一不留神还可能会摔下来。

健骑机是一种较适于老年人的运动器械，在玩的时候注意头向后仰，尽量向身体后拉，此举有助于预防和改善。

提示四：有椎间盘突出症的人一定不能玩健骑机。

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。