

# 晋城公园健身器械,NSCC认证健身器材,塑木健身器材厂家,

产品名称	晋城公园健身器械,NSCC认证健身器材,塑木健身器材厂家,
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

晋城公园健身器械,NSCC认证健身器材,塑木健身器材厂,标准在产品设计上提出的限定和要求器械外部易接触或可能接触的棱角、边缘和各相关表面的锐边、毛刺;可能对产生的挤压、剪切和碰撞的活动性零部件;可能产生的松动、磨损和被的零部件的结构;

器械相关尺寸如度尺寸、防护机件尺寸、运动间距尺寸等;器械相关零部件的材质和规格。公园健身器械

.利用健身路径器材科学健身 健身路径于1996年在我兴起并迅速发展为人们锻炼身体提供了很好的条件,为增人民体质起到了重要的作用。我的健身路径同发达相比,虽然起步较晚、但发展很快,经历了学习、引进、提、创新几个阶段。目前,我企业研制的健身路径器材已达到的技术水平。但是,广大群众对健身路径这种新型的室外体育器材了解不多,缺乏科学使用健身路径器材锻炼身体的知识。

锻炼者自身的安意识 每一位锻炼者进行健身锻炼时,要有安意识,主要表现在以下几个方面:患者或自感身体不适者不要参加锻炼;儿童应在的保护下使用器材;锻炼者应根据年龄、体质状况选择器材;非使用者不要接近器材,特别是动态性的器材;严格按照器材的使用说明进行锻炼;锻炼者发现器材有松动或异常现象,不再使用器材并及时告诉管理人员。NSCC认证健身器材

男女有别,注意生理上的差异 由于生理上的差异,与女性在进行健身运动时,在运动项目选择、运动、度大小、运动持续时间上应有所区别。有些运动项目不适合于女性。同一运动项目的运动度女性比小,持续时间女性比短。青年女性较注重自己的形体健美,应坚持进行多种项目的有氧运动,如健身路径中的压腿训练器、伸腰训练器、转体训练器、肋木、仰卧起坐、平衡木、漫步机等。年纪大的妇女,应在保证安的条件下,从事低度的有氧运动,并注意加腿部力量的练习,如跑步、跳舞,用健身车、太空漫步机、压腿训练器、伸腰训练器、转体训练器进行锻炼等。

因龄而异,正确选择锻炼器材 人的年龄不同,其体质状况有差异,进行健身锻炼时,要选择适合自己身体状况的运动器材。体质不同,科学的掌握运动量 适宜的运动量,是健身锻炼取得满意效果的关键问题

。运动适量，感觉舒适，效果较好，易于坚持;运动量不足，锻炼效果不明显;运动量过大，引起过度疲劳，导致内分泌功能紊乱，免疫能力下降，易发生运动损伤。锻炼者要制定出适合锻炼者具体情况的科学的训练方案，才能达到预期的效果。适宜的运动量，是健身锻炼取得满意效果的关键问题。

运动量由运动度，运动持续时间和运动频率决定。运动度是反映机体耗氧能力的程度，一般用心率作为监测指标。通常计算方法是： $(220 - \text{年龄})$ 所得数字的60%至85%得到的结果作为中等运动度的恒量标准。运动持续时间因人而异，一般每次锻炼30分钟—60分钟左右为宜。在运动前后，锻炼者可用几分钟做准备活动和放松整理活动。运动频率一般以每周3—4次或每天一次为宜。如运动量较小，则应增加每周训练次数，以保证训练效果。运动量安排科学的表现是锻炼者在训练后每分钟脉搏次数恢复到训练前的时间长短。如能在5—10分钟内恢复，则属正常;如超过15分钟还未恢复，运动量就过大，应及时调整。