

湘潭室外健身器材,三人旋转轮,优惠组合器材,

产品名称	湘潭室外健身器材,三人旋转轮,优惠组合器材,
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

有松动螺丝及时替换，有松动的器材也有尽快请专业人员或者户外健身器材厂家使命职员到场从新安装，加上操纵者在健身的时刻能尽可能的做到爱护保重东西，个体用个10年是没问题的但不管怎么样，利用户外健身器材定要尽可能细心的搜查下这件器材是否牢固，埋地管是否有松动，东西的螺丝轴承是否有异响，东西是否完整，而不是缺胳膊少腿”固然在利用的过程中也不能举动幅度太大等违规使用，要严格按照器材上的规定利用，举动完后，要及时远离东西，不要影响其他人使用，也预防器材伤到本身。

如果在锻炼中不幸受伤，请记住有一个可以帮助你英文单词RICE(米)。它实际上代表着：R-休息，I-冷敷，C-加压包扎，E-提患肢。休息可避免更严重的伤痛。冷敷受伤的区域，每两小时至少冷敷10分钟，以减轻疼痛和肿胀。用弹性绷带包扎、压紧受伤部、减轻肿胀。抬受伤肢体的，促使淤血从受伤处流出。三人旋转轮

冷敷。使受伤区域麻木可减轻疼痛。冷敷同时收缩血管，对受伤处的供血，减轻肿胀，同时还可减轻肌肉。如果某个区域运动时疼痛，或运动后肿胀，可使用冰块。好是受伤之后每两小时用一个冰袋冷敷大约15分钟。对于一般性的不适，每天用一个冰袋敷2——3次。如果觉得太冷，可在冰袋和皮肤之间放一块毛巾。室外健身器材

热敷。一般在受伤的后期，通常4到5天后用热敷。热敷可加速局部区域的供血，把细胞带到伤处，舒缓紧张的肌肉。每天可多次用蒸汽、热毛巾或微波加热的暖袋进行，每次10——15分钟。为了防止太热，可用毛巾或衣物盖在热源与皮肤之间，但不要睡在电热毯上。

如果运动后受伤部位有肿胀，表明不适于再进行运动了。你需要休息并冷敷受伤处48——72小时。要根据受伤的严重程度对锻炼作相应的调整。室外健身器材

好是防患于未然。正确地做拉伸运动，运动前进行热身，注意身体的感受，在感觉疼痛或不适时立即停止运动。室外健身器材

健身已经成为一种潮流，为了身健体，许多男人走进了健身房。需要注意的是，在锻炼时还需掌握的小知识。

1、大汗淋漓，小心脱水。

男人比女人更需要水分，对男人来说，肌肉中所需的水分比脂肪中三倍多，而在男人的身体中，肌肉占40%左右，在普通女性身体中，肌肉只占20%多一点。

水还能润滑关节，调节体温和溶解、运送进入的营养物质。一般男人每天需要两升左右的水，运动的男人会有成倍的耗水量。

2、训练中，要及时补充铬。

铬是一种维持生命所需的矿物质，它可以降低内的胆固醇，增加耐力，还可以使肌肉增长、氧化脂肪。室外健身器材

的葡萄和葡萄干有天然"铬库"的美誉。普通男人每天吃一串葡萄就可以提供足够的铬，参加健身运动的男人需要加倍。

3、身上常有淤血，需要补充维生素K。

在锻炼中，有的人稍微磕碰，身上就起青肿或淤血，并且久久不愈，这是身体缺乏维生素K的一个信号。维生素K是"止血功臣"，缺乏它，会延迟血液凝固，严重者还会造成血液不能凝固。

花椰菜含维生素K十分丰富，每星期吃2~4次花椰菜能很好地缓解身上起青肿或淤血的情况，其次，芦笋和莴苣里也含有维生素K。常吃富含维生素K的食物，不仅可以化血管壁的柔韧性，还可以杜青肿和淤血的发生。

埋入地下的器材立柱，应可靠地固接横向支承或支承盘;安装器材的土质，在距地表800 mm深度以内应为紧固系数不小于0.7的 类普硬土及其以上的非疏松性和非沙壤土类的地质结构;否则，应将该土质等效处理后，方可安装器材。