

安阳老年人扭腰健身器材,特价12件组合健身器,新国标健身器材工厂,

产品名称	安阳老年人扭腰健身器材,特价12件组合健身器,新国标健身器材工厂,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-014 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

太极揉推器是一种比较简单的户外健身器材，在很多的小区都能看到。不管是老人还是小孩，都比较喜欢这类器材，不仅仅是简单有趣，而且其锻炼效果也非常明显。在清晨、傍晚坚持锻炼每天一小时，那么健康的锻炼习惯能够让身体获益匪浅。

太极云手主要是能够增身体四肢的各关节的肌肉和韧带柔韧性能，能够很好的提活动能力和身体灵敏性，对于手掌的位还有着作用。

其使用的方法也比较简单，先面对双盘，将自己的两条腿分开立成马步。然后张开双手的五指，将整个手掌贴在圆盘的边上，然后左右、内外的转动圆盘，双腿也同时作左右步运动。

近年来，漫步机、健骑机、扭腰器、单双杠等健身器材已经成为很多村活动、小区和公园的标准配置，有力地推动了民体育健身活动的开展。但随着时间的推移，有的健身器材锈迹斑斑无人问津，早已淹没在杂草丛中，有的配件磨损老化需要更换，有的需要添加润滑油……器材维护问题日益突出。

有些器材仅仅是一个小螺丝的脱落或轴承中一个滚珠的磨损，就造成了整个器材的不能继续使用;有些破损件没有及时更换，给群众锻炼埋下了安全隐患。正如人需要定期体检一样,公共设施同样需要“体检”。任何公共设施都是有使用年限的,不能一设了之，有关方面对于那些“老龄化”的公共设施要特别关注,经常排查安全隐患,如果已经超过使用年限或出现了安全隐患,该修的要修、该换的要换。安阳老年人扭腰健身器材,12件组合健身器,新国标健身器材工厂,

据了解，根据体育总局有关规定，公共健身设施实行“谁受赠谁负责、谁受赠谁管理、谁受赠谁维修”的原则，由所在区镇、街道负责管理维护。事实上，公共健身设施的管理维护并不缺少相应的法律法规，《物业管理条例》《民健身条例》《室外健身器材配建管理办法》等明确规定，社区居委会、村委会、公园(广场)管理部门等相关组织和单位，负责对配建在本组织和本单位所辖区域内的公共设施进行日常管理。但在实际操作过程中，一方面，很多区镇、街道受人力、财力所限，无法保证专职管理，出现

器材破损、零部件缺失后不能及时维护维修;另一方面,由于配套处罚机制缺乏,导致责任落实不到位,日常管理维护也就容易落空。

为了让这些公共设施更加“经久”,造福于民,笔者建议不妨从四个方面加管理。一是加责任管理。采取“谁使用谁负责”,落实街道、社区的属地管理原则,社区设立专职或社会体育指导员,从属地管辖和人员职责上加大对体育设施的管理和维护。二是加志愿者管理。招募民健身志愿者,参与到公共健身设施的日常管理维修中,提大家爱护公共设施的责任感,制止破坏健身设施的行为。三是加物业管理。

公共设施的管理应纳入物业管理范围,明确其管护职责。四是加整体管理及评价。相关部门要定期对各处民健身工程(点)的维护情况进行督查和评比,组织观摩,树立典型,对先进单位进行奖励。还可以有关管理办法,进一步明确各方的工作职责,落实解决维修资金来源渠道,建立器材的维修保养队伍,形成一套科学合理、行之有效、操作方便的长效管理措施和管理办法。

太空漫步器:防跌倒。太空漫步器阻力小,有的老人因协调性不好,控制不住动作,可能摔倒;还有些老人两腿同时前后摆动,容易失去。此外,摆动幅度过大可能引起肌肉拉伤。因此,老人锻炼时要双手握紧扶手,上身挺直,两脚分开站在两个踏板上,双膝略微弯曲,保持身体稳定,然后前后自然交替摆动双腿,如同以较大步幅走路。这种漫步器负荷较小,老人还需要结合其他有氧训练手段,才能起到较好的锻炼心肺功能效果。