

# 塑木健身器材生产厂家工厂

产品名称	塑木健身器材生产厂家工厂
公司名称	盐山县博超文体器材销售有限公司
价格	788.00/件
规格参数	博超:11 1:12 河北沧州:13
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

## 产品详情

健身路径是指在社区、公园等公共场合设置的，供民众健身、使用的一系列体育器械。健身路径是指在一系列健身器械上完成各种健身动作，比赛中集健身于一体，适宜于各类人群参加，属于大众趣味健身比赛项目。体育总局为了实施全民健身计划，推动城乡居民健身活动的开展，在全国许多社区、公园内建设了大量的"全民室外健身器材"。有数据显示，至2010年5月底，体育总局已投入体育公益金6.4亿多元，资助、带动、引导各地建设"全民室外健身器材"过了15万条，这些室外健身器材的普及和推广为老百姓健身带来了极大的便利。老年人健身路径锻炼方法：老年人的健身路径锻炼，主要目的是保持健康、防病祛病、，提高生活质量，因而选择“健身路径”时主要应以柔韧、灵活和力量为主。我们可以选择数种器械进行不同的组合，比如我们可以选择漫步机、大转轮、扭腰器等器械进行组合。这些练习对身体各关节有良好的作用，对腰部和腿部肌肉的伸展性和平衡能力有积极的作用，可防止人体运动系统过早衰退。1、大转轮：转动3-5组；2、漫步机：整理放松5分钟；3、扭腰器：活动3-5组。