

福建厦门漳州泉州福州莆田GB/T34285-2017健身运动安全服务认证申请办理费用价格收费及流程

产品名称	福建厦门漳州泉州福州莆田GB/T34285-2017健身运动安全服务认证申请办理费用价格收费及流程
公司名称	厦门文鹤企业管理有限公司
价格	10000.00/件
规格参数	品牌:厦门文鹤 型号:34285认证 产地:福建厦门
公司地址	厦门市集美区珩山街979号201室之一
联系电话	13459288341

产品详情

福建厦门漳州泉州福州莆田GB/T34285-2017健身运动安全服务认证申请办理费用价格收费及流程

一、GB/T34285-2017健身运动安全服务认证费用价格大约多少钱？

(1)认证费用大约在10000左右

(2)差旅费用实报实销（特殊情况，申请远程审核，远程审核不需要差旅费用）。

二、GB/T34285-2017健身运动安全服务认证周期一般多久，需要多长时间：

一般在20-40个工作日左右。

三、GB/T34285-2017健身运动安全服务认证怎么申请，如何办理，流程步骤如下：

(1)咨询公司现场查看企业情况

(2)预估可能产生的费用

(3)客户同意产生的费用

(4)签订咨询合同

(5)签订认证合同

(6)支付半款

(7)现场材料整理和准备

(8)申请一阶段审核

(9)进行一阶段审核

(10)一阶段问题整改

(11)申请二阶段申请

(12)进行二阶段审核

(13)二阶段问题整改

(14)颁发证书

(15)二年监督审核

四、健身运动安全指南教你如何科学健身

越来越多的人开始反思我们的生活方式，也让越来越多的人意识到健身运动的重要性。那么我们如何进行健身才能更加科学有效呢，GB/T 34285《健身运动安全指南》给了你答案。

运动前需要记住以下内容：

根据自身条件，选择适宜运动；

根据运动项目的特点，选择适宜的运动鞋、运动袜和运动服，并佩戴相应的运动护具；

选择合适的场所和环境；

运动前做好准备活动，运动量逐渐增强，运动后做整理运动；

选用完好的运动器材，并阅读使用说明；

饭后1小时内，禁止剧烈运动；

运动中出现身体不适和运动损伤，应立即停止运动。

运动前准备：

心肺功能准备活动做5-10分钟慢跑；

上肢柔韧性动力拉伸：双人压肩。两人面对面站立，保持一臂距离，双手搭在对方肩部，低头压肩，动作轻缓，逐渐增加下压幅度，感到肩部肌肉有牵拉感；

下肢柔韧性动力拉伸：大腿后群肌肉的动力性拉伸应双脚站立，然后做踢腿的动作，重心落在支撑腿上。摆动腿膝关节应伸直，感觉到摆动腿后群肌肉有牵拉感，踢腿高度逐渐增加，直至达到较大运动幅度

腰腹部柔性动力拉伸：两腿左右分开，稍宽于肩，两臂侧举，掌心向下。骨盆保持不动，躯干左转，同

时左臂于体后屈肘，手背贴腰，右臂胸前平屈、手指触左肩，掌心向下，感受到腰腹部肌肉有牵拉感，躯干右转到直立，两臂侧举，向相反方向完成相同动作。扭转幅度逐渐增大，直至达到较大动作幅度

运动中注意事项：

较大心率=220-年龄，年龄在45岁以下，运动时心率为较大心率的65%-80%，年龄在45岁以上，运动心率为较大心率的60%-75%；

走、跑运动中，上肢应曲肘摆动；

手部负重做肘关节的伸展运动时应避免过快过猛；

前臂肘关节处有旋内或旋外动作重复次数过多，应避免持续时间过长；

腕关节、指关节即使是小负荷运动，也应避免运动时间过长，重复次数过多；

借助大转轮等器材做肩关节的回环动作时，应避免用力不均、过快、过猛；

下肢运动应注意高处下落后着地时应前脚掌先着地，屈髋屈膝，膝盖与足尖朝向保持一致，高处下落时躯体姿态