

# 移动单双杠 大山羊 木马跳板 低桩网 爬绳架 国标

产品名称	移动单双杠 大山羊 木马跳板 低桩网 爬绳架 国标
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	550.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

户外健身途径的作用许多，户外健身途径关键分成下列几类别：

- 1、防守型器材一些锻练能量的器材可以与健身会所里的器材相提并论。此外，悬垂举腿的引体、两道杠的两臂屈伸也是训练能力的非常好方法。
- 2、跳跃型器材竖起的极度牌，水准的承重梁全是有利于两腿跳跃的器材。在这种器材上选用跳远技巧或是原地不动弹跳，有利于维持脚部的跳跃工作能力。
- 3、灵巧型器材脚踩梅花桩、两手旋转轮盘，可以训练手和脚、大脑的反应能力及其四肢和人脑的协调性。
- 4、柔韧性型器材立在一排排的护栏（或是叫肋木）上伸展肌腱或是悬垂举腿，可以提升骨关节的柔韧度。
- 5、体力型器材类似健身车，可以在上面跑一跑，如同慢跑。自然，健身路径上的器材有很多主要用途，以上归类也不是的。依据自身的健康状况，组成使用是适合的。

应用器材要铭记四留意：

注意一：不必运动过度。过去常常参与锻炼身体的人，可以合理提升运动强度，一般以脉率不超过110次/分钟为宜，高不能超过120次/分钟。过去不常常换句话说压根不参与锻炼身体的老同事，先要挑选适宜自身的体育运动。

留意二：锻练前一定要做好充分的准备主题活动，热身运动10~15分钟上下。那样做可以防止扭脚踝骨、甩臂和对神经系统的损害。

留意三：健身运动以后要做些梳理主题活动。由于人运动后毛细血管扩张，假如坐到地面上站着不动，

人的血液在身体健康的远侧就没法返回心血管里来，便会觉得心血管烦闷，有血压高和心脏疾病的老同事，运动后还需要走一走，缓存10分钟上下。

留意四：要把握好健身时间。老年人好朋友每一次的锻炼时间好在40分钟上下，左不必小于30分钟，右不必超出1钟头。

1人腹肌板色调：黄蓝组成，黄红组成（可订制）