

新国标健身器材 小区公园广场健身路径 墨绿乳白骑马器坐式腰背按摩器

产品名称	新国标健身器材 小区公园广场健身路径 墨绿乳白骑马器坐式腰背按摩器
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	810.00/件
规格参数	品牌:达创 材质:优质钢管 颜色是否可定:是
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

锻炼前一定要做好准备活动，热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对经的伤害。运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。要掌握好运动时间。每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。常用健身器材使用注意事项：跑步机：双手应紧握横杠，防止摔下；双腿摆动幅度不宜过大，避免肌肉拉伤。组合单杠：双手紧握横杠，防止摔下受伤。旋转健腰器：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。手始终不要离开手柄，保持扭腰转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀。