

# 永州健身房器械体育健身行业整体解决方案供应商

产品名称	永州健身房器械体育健身行业整体解决方案供应商
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:任云宁权 型号:可选 发货地:邵阳
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

## 产品详情

永州健身房器械体育健身行业整体解决方案供应商

湖南地区上门设计规划安装

### 健身的注意事项

突然大量运动，机体难以适应，会出现严重的疲劳感、浑身酸痛或引发老病，还可引起肌腱、肌肉拉伤，很难坚持长期锻炼。正确的锻炼方法是：从小运动量、小幅度、简单动作开始，让机体有个适应的过程，这个过程也叫疲劳期，大约半个月，然后逐渐增加运动量，加大幅度，动作也要慢慢地由易到难。