

# 贵港市港北小区健身器材批发，2022年的款式可以适当提高运动量

产品名称	贵港市港北小区健身器材批发，2022年的款式可以适当提高运动量
公司名称	广西南宁市众合鑫贸易有限公司
价格	560.00/套
规格参数	品牌:zhx 型号:zhx055 产地:广西南宁
公司地址	广西南宁市高新区科园大道68号东盟慧谷10栋
联系电话	13557211852 13557211852

## 产品详情

贵港市港北区小区健身器材批发2022年的款式

使用运动器械要牢记“四注意”：要运动过量。以往经常参加体育段落的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次以分钟为宜，不得超过120次一分钟。以往不经常或者说根本不参加体育段落的朋友，要选择适合自己的运动项目，不宜一下子锻炼过量。

双手握紧扶手，然后双脚自然的放松前后摆动。双位健骑机：长\*宽\*高1600\*900\*1150mm，使用方法：坐稳，双手握紧扶手，四肢协同用力，伸展身体至至立，然后缓慢放松至坐姿。使用方法：在踏板上站稳。

理味精神。提高平衡和协调能力。锻炼方法:双手握横杆，双脚踩在滚筒上。注意事项:不得用力过猛。有

病理人士应征得医生同意方可使用，使用时须有家人看护:儿童使用时须有成年人看护方可运动。力。勇敢精神锻炼者在使用过程中若感到身体不适，应立即停止并咨询医生。

炼前一定要做好准备活动，热身10-15分钟左右。这样可以预防扭到脚，扭到腰和对神经的伤害。动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，如果做在地上原地不动，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人，运动后还要走一走，缓冲个10分钟左右。

立柱为2米以下的混凝土浇筑体积为500\*500\*450-500mm，底部100mm为支撑层。混凝土材料为：水泥，沙子，碎石。混泥比例为：3.5养护7天，方可使用。&直埋式健身器材路径。器材直埋深度：立柱大于或等于2米深度埋为500mm，立柱小于2米深埋为350-400mm。

便须有家人看护:儿童使用时须有成年人看护方可运动。8在使用过程中若感到身体不透，应立即停止并咨询医生。&双人登山车：参考规格: 1200\*1500\*1300mm。注意事项:不得用力过猛。有病理人士应征得医生同意方可使用。