

智能健身器材 二代健身器材 小区健身器材

产品名称	智能健身器材 二代健身器材 小区健身器材
公司名称	盐山县博超文体器材销售有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	河北省沧州市盐山县工业园
联系电话	0317-6293386 13703177649

产品详情

健身路径厂家-河北博超体育器材，是华北规模化的文体器材现代企业，随着中国体育事业的蓬勃发展，在长期的市场考验地成长为一家具有竞争力的文体器材制造有限公司。

全民健身路径指的是户外健身器材，或者叫室外健身器材，就是大家常在体育广场里、公园里、小区广场里看见的那种用于活动身体的健身器材。随着生活水平的不断提高，人们对健身路径的选择都有*高的要求，各种健身路径也逐渐普及，成为乡镇与城市中人民健身的一大热点。

户外健身器材通常安装在公园、小区、企业或者超市门口的空地上，以健身为主的一种常见器材。也被称为户外健身路径。常见的户外健身器材有太*推手、单人漫步机、单杠、双杠、太*轮、骑马器、腹肌板等。

适用范围；健身器材不受场地限制，无论是户外，还是不规则的场地，均能安装，管理简单，无动力设备，维修方便。学校、幼儿园、花园、别墅,社区,公园、物业小区等各类室外场所供成年人及小孩游玩娱乐。户外健身器材，它就像一朵朵盛开的花朵，点缀着现代化的城市，为全民健身提供了随时随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。

户外健身器材使用“四注意

1不要运动过量

以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，较高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，一定要选择适合自己的运动项目。

2运动前做准备活动

锻炼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、扭腰和对神经的伤害。

3运动后做准备活动

因为人在运动后毛细血管扩张，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。

立式转腰器

功能：锻炼腰腹肌肉的柔韧性及协调性；

方法：手握上把手或侧把手，反复做转体运动。

上肢牵引器

功能：增强上肢灵活及手脑协调能力；

方法：手握把手，一上一下，转动转架。