

模拟训练道具 模拟勤务训练场 四百米障碍训练器材

产品名称	模拟训练道具 模拟勤务训练场 四百米障碍训练器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	20000.00/套
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

室外健身器材，又叫小区健身器材，也有个名字，叫户外途径，在户外安装固定不动、供大家开展运动健身锻炼的设备和设施。户外健身器材里的器材设定，目标消费群体是大家，它的广普性使其具备简易、易懂、效果好的特性，室外健身器材，关键适用住宅小区，生态公园，城市广场，老年社区核心。

户外健身器材应用特别注意

1.不必运动过度

过去常常参与锻炼身体的人，可以合理增强运动强度，一般以脉率不超过110次/min为宜，高不能超过120次/min。过去不常常换句话说基本不参与体育运动的，一定要挑选适宜自身的体育运动。

2.健身运动前做热身运动

锻炼前一定要做好准备主题活动，热身运动10~15分钟上下。那样做可以防止扭脚踝骨、甩臂和对的损害。

3.运动后做热身运动

由于人运动后毛细血管扩张，假如在地面上站着不动，人的血液在人体的远侧就不能返回心血管里来，便会觉得心血管烦闷，有和心脏疾病的，运动后还需要走一走，缓存10分钟上下。