

## 武鸣户外健身器材健身路径，2022年款式发布

产品名称	武鸣户外健身器材健身路径，2022年款式发布
公司名称	广西南宁市众合鑫贸易有限公司
价格	500.00/套
规格参数	产地:广西南宁 型号:zhx057 材质:Q235钢材
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

武鸣户外健身器材健身路径，2022年款式发布，提供武鸣小区健身路径，武鸣公园健身器械

问：你们的户外健身器材在哪里发货？

答：在广西南宁市发货，量少走物流；量大的话可以回头车直接送达，运费也划算。

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。

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。

武鸣户外健身器材健身路径 提供武鸣小区健身路径，武鸣公园健身器械

问：你们的户外健身路径适合在什么地方用？

答：户外健身路径器材主要用于小区、公园、社区、广场、学校等公共场所用于休闲健身的地方。

掌握好运动时间。老年朋友每次的段落时间最好在40分钟左右。器械平时还要注意：社区的健身路径的健身器械一般可以分为身体结构运动（也可层位无氧运动），有氧运动及身体的柔韧性训练三种。使用这些健身器材可以帮助人们生物力学病，能力过剩病及精神疾病。根据各类器材的功能，我们把社区的健身路径众的运动器材分为四个类型。

展类。有肋木架，单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老板娘拼命压腿或者把腿抬得过高，建议不可过肩膀为宜。用下腰训练同样要十分注意，因为老年人肌肉软组织里的水分少，还有个别老年人骨质疏松，弄不好会吧腰椎损伤。

腰类。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢，柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对腰间盘有影响，可能会导致腰椎键盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要太扭曲自己，尤其不可用力过度。提示2 在扭腰时转180度圈，一般用3-4秒是为宜的，个别老年人可用1-2秒，不要用爆发力。

武鸣小区健身路径，武鸣公园健身器械 送货供应 报价 图片