

# 室外健身器材公园老人运动器材

产品名称	室外健身器材公园老人运动器材
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1100.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 颜色:黑白灰银
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

达创体育带您走进新生活，达创体育主要生产，经营体育器材健身路径，运动场地材料，教学仪器，幼儿玩具，看台座椅，学生桌椅，场地铺设工程材料，场地围网，部队训练器材等几大系列。

使用方法：手扶两边把手，脚踩踏板，左右摆动。

1.户外健身路径，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为健身提供了随地的便利。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。户外健身器材通用名称小区健身器材，又叫公园健身器材

1.注意一：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，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，首先要选择适合自己的运动项目。

注意二：锻炼前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、扭腰和对经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，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，有和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握运动时间。老年朋友每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动(也可称之为无氧运动)、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。

达创体育期待您的来电，带您走进健康新生活！