

牡丹江公园内健身器材,小区里的健身器材,加厚管材

产品名称	牡丹江公园内健身器材,小区里的健身器材,加厚管材
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	550.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:蓝色
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

保暖、轻便、透气、吸汗能力强的服装，穿鞋底较厚、柔软、弹性好、大小合适的运动鞋，不能穿皮鞋，尤其是高跟鞋。冬天，在不影响运动和安全的情况下，可戴帽子和手套。规格：1114x525x1245(mm) 功能：下肢的活动能力，提高身体协调性、平衡能力和有氧能力。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。牡丹江公园内健身器材,小区里的健身器材,加厚管材

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。牡丹江公园内健身器材,小区里的健身器材,加厚管材

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。

规格：1320x780x1300(mm) 功能：锻炼腿部肌肉心肺活动。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。

要根据锻炼者自身的年龄特点、身体状况、爱好及客观条件选择运动项目和内容。