

健身步道的路面材料

产品名称	健身步道的路面材料
公司名称	湖北盛立体育科技有限公司
价格	90.00/平方米
规格参数	
公司地址	塑胶跑道,塑胶跑道生产厂家,新国标塑胶跑道,混合型塑胶跑道,透气型塑胶跑道,EPDM塑胶跑道,硅PU球场,丙烯酸球场施工,足球场人造草坪材料,塑胶跑道价格每平米多少钱
联系电话	15907164393 18627895877

产品详情

健身步道是运用EPDM橡胶颗粒铺设而成的，环保无毒，经用，冲击吸收力和弹性优异，可维护健身人员脚踝等关节，摔跤也不易受伤。

健身步道是归于给予我们往常展开走、跑运动的路面。

健身步道除开走、跑运动外，我们还可以在步道上展开骑、的运动。

健身步道的宽度可结合实在的状况和环境而确认，其路面的一端或两头一般有公里数标志、健康与健身攻略标志，和其他带有高科技的保证设备设备。

有些较长的健身步道，可在起点、中点、结尾等地，为训练者树立“健身驿站”。“健身驿站”有体息、租赁、饮食、救助等多样服务功用。

步道运用

在健身步道上展开运动时，要先做一些缓慢的走或跑，和做一些比方压腿等的扩展预备运动。

公园健身步道

随后结合个人的条件和特色，展开三十-九十分钟的快走，或展开二十-六十分钟低、中等速度的跑步，也可以走、跑轮换展开，还可以切换多样化的走（如：拍胸走、拍肩走、翱翔走、

转腰走、侧身走、高抬腿走、跑跳走、扭跨走等等），进而使健身步道上的运动更丰厚、更风趣，更有健身效果。

运动中以呼吸恰当加强、心率恰当（约为九十-120次/分钟）、细微出汗为适合。

在健身步道上展开恰当走或跑，对心肺功用、免疫功用、运动功用的，和对各种代谢性的均有较大的推进效果。

步道特色：

1.弹性适中，跑跳运动均舒适顺利

小区步道

2.耐磨性佳，平坦经用

3.全天候性，下雨往后就能运用

4.费用低，施行工程简略便利，清洗简略

5.，防滑，且不会释放出任何有毒物质

6.色泽艳丽，漂亮舒适

7.弹性适中，防滑性能好

8.耐酸碱，耐、耐老化，惯例运用的寿命长

9.便利