

XQJS 小区健身器材 健身路径全系列 太极推手

产品名称	XQJS 小区健身器材 健身路径全系列 太极推手
公司名称	河北威启体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:010 场地:河北
公司地址	河北省沧州市盐山县盐山镇大王铺桥南400米（注册地址）
联系电话	0317-6225629 15031777310

产品详情

户外健身路径的功能很多，户外健身路径主要分为以下几大类别：

- 1、力量型器械一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式。
- 2、弹跳型器械竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。
- 3、灵敏型器械脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。
- 4、柔韧型器械站在一排排的栏杆（或者叫肋木）上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提高关节的柔韧性。
- 5、耐力型器械类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，健身路径上的器械有很多用途，以上分类也不是的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

使用器械要牢记四注意：

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，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、扭腰和对神经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，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，有高血压和心脏病的老同志，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：要掌握好运动时间。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。

河北胜川健身路径供应全国各地，健身器材

健身路径厂家河北胜川供销全国各地价格

健身路径规格，健身器材价格，河北胜川健身路径生产厂家

户外健身器材，小区健身路径，广场老年健身器材

老年健身器材，小区健身路径，训练器材