

辽宁组合拓展训练器材 综合训练架 欢迎来电

产品名称	辽宁组合拓展训练器材 综合训练架 欢迎来电
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	100.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

室外健身器材，又叫小区健身器材，还有个名称，叫室外路径,在室外安装固定、供人们进行健身运动锻炼的器材和设施。户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、**的特点,室外健身器材，主要适用于小区，公园，广场，老年人活动中心。

户外健身器材使用需注意1.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*过110次/分钟为宜，高不得*过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的，一定要选择适合自己的运动项目。2.运动前做准备活动锻炼*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、扭腰和对的伤害。3.运动后做准备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，有和心脏病的，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。