

标准终点裁判台生产厂家

产品名称	标准终点裁判台生产厂家
公司名称	河北利鑫体育器材制造有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	河北省沧州市海兴县工业园区
联系电话	15028608861

产品详情

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，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**里来，就会感到**憋闷，有和**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。