

北京小区健身路径定制

产品名称	北京小区健身路径定制
公司名称	盐山吉胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:吉胜 类型:室外健身器材 公司名:盐山吉胜体育器材有限公司
公司地址	盐山县开发区港城花园
联系电话	0317-6162868 13373176512

产品详情

老年人的健身路径锻炼，主要目的是保持健康、防病祛病、延年益寿，提高生活质量，因而选择“健身路径”时主要应以柔韧、灵活和力量为主。我们可以选择数种器械进行不同的组合，比如我们可以选择漫步机、大转轮、扭腰器等器械进行组合。这些练习对身体各关节有良好的作用，对腰部和腿部肌肉的伸展性和平衡能力有积的作用，可防止人体运动系统过早衰退。儿童、青少年“健身路径”锻炼方法儿童、青少年正处于身体发育期，他们健身路径锻炼的主要目的是促进身高的增长、增强体质、塑造体形，提高智力和心理素质，因而选择“健身路径”时要以柔韧、有氧运动为主，力量运动为辅。健身器械锻炼要以游戏为主，在成人的陪护下，可经常锻炼柔韧、攀爬、跳跃、秋千等器械项目。比如我们可以选择漫步机、肋木架、仰卧起坐平台、臂力训练器、儿童秋千等器械进行组合。室外健身器材种类较多，现市场上常有：腿部器、坐拉器、滑雪器、坐蹬器、三位上肢牵引器、悬空转轮、双人儿童跷跷板、腰背器、双人儿童秋千、双人腹肌板、腰背伸展器、双人浪板、双人双杠、桌、三位转腰器、单柱健骑机、坐式器、联动健身车、儿童大荡椅、立式跷跷板、坐立式器、爬杆、举重架、上肢牵引训练器、单柱儿童秋千、引体训练器、三人旋转轮、腹肌训练器材、压腿器、三人压腿器、太推盘、三位转腰器、伸背架、漫步器、双人大转轮、健跑机、坐推器、倒立器、太轮、儿童转椅、摸高架、下肢器、自重扩胸训练器、自重上肢推力器、自重踢腿训练器、自重前推训练器、自重上肢拉力器、自重下肢蹬力器、坐式腰背器、双联晃板、自重下压锻炼器、呼啦圈、健跑机、健身车、坐立式扭腰器、推手、太推揉器、腰背器、晃板、三位扭腰器、双位扭腰器、二位太空漫步机、三位扭腰器、摸高架、扭腰踏步器、爬网、绳梯、空中吊环、吊环、翘翘杆、云梯、臂力训练器、单杠、三位单杠、双人腹肌板、单人腹肌板、跑步机、单位漫步机、太推揉器、三位落地式漫步机、C型云梯、伸展器、坐式拉力器、双人划船器、坐推器、提拉训练器、推举训练器、下压训练器、四联器、坐蹬器、小腿训练器、平步机组合、跷跷板、半圆脚踏梯、云梯、扭腰跑步机、攀岩器、儿童休闲荡椅、四位休闲荡椅、二位休闲荡椅、儿童秋千、上肢牵引器、单杠、双杠、秋千、荡椅、天梯、肋木架、太空漫步机、健骑机、跑步机、椭圆漫步机、户外器、户外机、组合训练器、仰卧起坐床、跷跷板、爬绳、爬杆、吊环、网墙、攀岩墙、踏桩、平衡木、浮桥、浮动踏桩、滑道、摸高横梁、悬空转轮、弹振压腿器、固定式儿童滑梯、儿童组合乐园等。健身路径是为实施全民健身计划，推动城乡居民健身活动的开展，政府投入建设的为居民提供的户外健身器材。就是大家常在体育广场里、公园里、小区广场里看见的那种用于活动身体的健身器材。健身路径通常安装在户外，锻炼时要注意季节、天气变化，雨雪、大风，严寒酷暑的恶劣天气中一般不适合锻炼。锻炼时要注意运动着装，穿合适的运动鞋。1、使用时先要了解器材的使用方法，可参照器材说

明或请教相关专业人员，并结合自身身体状况选择相应路径锻炼。儿童应该在成年人的监护下锻炼。练习前应检查一下器械，确定器械安全牢固；2、使用健身路径要进行热身运动（准备活动），尤其在冬天或环境温度较低时更为必要；3、健身路径锻炼要讲究方法和科学性，要根据锻炼目的进行科学安排，一般来说，大强度短时间训练有利于发展力量和速度，中小强度长时间训练有利于发展耐力；4、在健身路径上锻炼开始时运动幅度不宜过大，运动速度不宜过快，要逐渐熟悉器材性能、特点后再加大运动量；5、健身路径不适合剧烈运动，运动量以少量出汗为好，结束后要进行放松整理运动；6、长期单纯的机械训练容易造成身体在力量、耐力、肌肉发达程度上的片面发展。因此，除了常规器械训练外，还要进行必要的练习。如球类、田径、武术、体操、游泳、滑冰、舞蹈及类的户外健身器材活动。我们公司坚持质量至上、客户至上的原则，公司以国内的资源、人力及交利之优势，以高质量的产品和热情的服务，赢得了客户的满意，公司愿与新老客户携手共进，互赢互利，共创美好未来!