

## 公园路径健身器材

产品名称	公园路径健身器材
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 型号:运动场 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

## 产品详情

河北昌冠体育器材有限公司集设计、生产、销售于一体的公司，不断的采用的科技成果，开发出具有运动理念的体育器材，体育用品，并以完善的管理、的生产设备了产品的优良品质。

户外健身器材优势：使用户外健身器材锻炼目前是流行的运动，小区户外健身器材制造，它有6项优势

- 1、心肺功能，户外健身器材锻炼身体需要体力，长时间内的锻炼会消耗大量的能量，使心肌张力增强，收缩有力；
- 2、使用户外健身器材锻炼可以提高柔韧素质，通过长时间的练习、锻炼，可以掌握好离自己身体较远的支撑点，户外健身器材，也展现出优身体曲线；
- 3、可以提高耐力，合理安排运动，塑木户外健身器材定制，提高心肺功能，提高人体各个系统协调工作的效率；
- 4、通过户外健身器材的锻炼，可以使体内的废气排出，增强抵抗力；
- 5、会使心情，心情好了，工作效率也会加快；
- 6、一些的产生，身体素质会变好。

使用健身器械要牢记注意事项：

- 1、不要运动过量。以往经常参加锻炼的人，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。以往不经常或者说参加锻炼的，先要选择适合自己的运动项目；
- 2、锻炼前要做好准备活动，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、运动之后要做些整理活动。因为人在运动后扩张，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；

4、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，左不要小于30分钟，右不要大于1小时。