

学校路径健身器材

产品名称	学校路径健身器材
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	45.00/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

“健身路径”是安装于户外的健身设备，因而锻炼时要注意季节、天气变化。不同的季节要有不同的运动安排，在小雨天、雪中锻炼要注意安全，锻炼后及时更换衣物，在寒冷、大风雪、雨雾等恶劣天气时，不宜锻炼。锻炼时要注意运动着装，穿柔软、保暖、轻便、透气、吸汗能力强的服装，穿鞋底较厚、柔软、弹性好、大小合适的运动鞋，不能穿皮鞋，尤其是高跟鞋。冬天，在不影响运动和安全的条件下，可戴帽子和手套。

刚开始锻炼时，运动的幅度不宜过大，运动速度不宜过快。要注意对运动项目、活动内容的选择，要根据锻炼者自身的年龄特点、身体状况、爱好及客观条件选择运动项目和内容。患有疾病或有损伤的练习者，要在或的康复人员下选择器械、内容进行锻炼。儿童需要在成年人的监护下锻炼。锻炼前，要做好充分的准备活动，运动后，要注意放松和整理活动，以助于疲劳的恢复。

人群“健身路径”锻炼方法：人群“健身路径”锻炼，可促进其热量的消耗，减少多余的脂肪，改善脂类新陈代谢，控制体重，增强心脑血管应激能力，从而增强体质。“健身路径”锻炼可有效原发性，尤其适合轻度、中度患者锻炼。

患者根据自己的性别、年龄、病情、自身体质情况选择不同的“健身路径”器械进行组合，锻炼时，要采取小运动量、节律较慢的放松性运动，比如我们可以采用下面的组合。若没有跑步机，可在“健身路径”周围慢跑或慢走。