

# 室外健身路径厂家

产品名称	室外健身路径厂家
公司名称	沧州市昌冠体育设施有限公司
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:运动场地 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

室外健身器械有很多，在社区健身中心、体育公园、健身广场、学校都比较常见。但是都有哪些分类，平时锻炼都要注意些什么，了解的人也许就不多了。室外健身路径的健身器械大致分为有氧运动、无氧运动和柔韧性训练3种。柔韧性训练类器械主要有肋木架、压腿杆、腰背训练器、扭腰器等。使用的时候要注意量力而行，用力过猛反而容易受伤，动作要尽量慢、柔。有氧训练类器械主要有太空漫步机、骑马机、健身车等。要注意使用时的速度或频率，避免引发意外伤害。力量训练类器械，主要有单双杠、平行天梯、引体俯卧训练器等，使用时切忌做得太快太猛，以免受伤，中老年人尤为要慎重。

对于很多人来说，身边无处不在的全民健身路径已经越来越多融入了自己的生活，这些城乡社区、街道到处可见的健身器材，不仅装扮美化了我们的家园，也在真真切切地改变着我们的生活习惯、身体状态。虽然没有健身会所里的那些健身器材“高大上”，但这些健身器材结实、耐用、安全、可靠，就锻炼效果而言，它们一点也不差。那么，如何正确使用健身路径呢？

- 1、目前健身路径种类繁多、功能多样，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、与任何体育锻炼一样，使用健身路径也要进行热身运动(准备活动)，上器械前一定要把各个关节运动开，尤其在冬天或环境温度较低时更为必要。
- 3、健身路径锻炼也要讲究方法和科学性，要根据锻炼目的进行科学安排，例如有氧运动时要注意呼吸配合、若减肥则要安排多组少数、健美则应少组多次数。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。