

## 海军400米障碍 渡海登岛训练障碍器材

产品名称	海军400米障碍 渡海登岛训练障碍器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

室外健身器材中的器材设定，目标消费群体是大家，它广普性使其具有简易、易懂、效果好的特征。但是它终究是器材，必须掌握操控的要领，锻练时由浅入深，不要勉强自己和对着干，保证身体与器材的和谐统一。那样，才能更好地防止盲目跟风实际操作所造成的运动伤害。在我国《健身器材健身路径的安全通用要求》规范于北京已通过核准，对“健身路径”从外形、总体设计、静负载水平、可靠性、安全警示标识、器械安装及场所规定、电器安全等多个方面明确了很明确的规范，以保证安全可靠。

应用器材请牢记“四留意”

留意一：不必运动过度。过去经常参加锻炼身体得人，能够适当增加运动强度，一般以脉率不得超过110次/min\*合适，不能超过120次/min。过去不常换句话说压根没有参加锻炼身体的，首先找到适合自己的体育运动。

留意二：锻练前一定要做好热身运动，热身运动10~15分钟。这么做可以预防扭脚踝骨、甩臂与对造成的伤害。

留意三：运动完后要做一些整理活动。这是因为人们在运动之后血管扩张，假如坐地上站着不动，人的骨髓在人体的远侧就难以返回心血管里来，就会感觉到心脏憋闷，有与心脏病的，运动之后还需要走一走，缓存10分钟。

留意四：要掌握健身时间。老年人每一次的锻炼时间在40分钟，左不必小于30min，右\*\*不要超过1钟头。

器材平常需注意：小区“健身路径”的健身器材一般可分为身体构造健身运动（也可以称作力量训练）、有氧运动减肥及人体的柔韧训练三种。

使用这个器材能够帮助我们运动生理学病、能量过剩病及与精神。依据各种器械的功效，我们可以把小区“健身路径”里的运动器材分为四个种类。

屈伸类编写

有肋木架、单双杠及其它压腿把杆类器械。这种运动不能认为老人