

户外健身器材设施直销厂家

产品名称	户外健身器材设施直销厂家
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

如今户外健身的人越来越少了,由于环境、气候等影响,但是户外健身比室内健身更对身体有力,下面昌冠健身器材为大家分享一下使用室外健身器材注意事项以及用健身器材使用方法:

室外健身器材,像一朵朵盛开的花朵,装点着现代化的乡村,为全民健身提供了随时随地的便利,所以要指导人全民科学使用,不然事得其反。既要活动身子骨儿,又要免受伤害,做到两全其美。

社区健身运动近些年来突然走进社区的生活,如何使用健身器材成了一个大问题,原因是社区中没有专门的社区体育指导者,使得很多人健身时走进误区,不但没有增进健康反而影响着人们的身体健康。

一、使用室外健身器材要注意下几方面:

- 1、经常参加体育锻炼的人,要掌握运动量的速度,一般以脉搏不超过110次/分钟为宜,高不得超过120次/分钟。而不经常或者说根本不参加体育锻炼的同志,首先要选择适合自己的运动项目。
- 2、锻炼前一定要做好准备活动,热身10~15分钟左右。这样做可以预防扭脚脖子、扭腰和对神经的伤害。
- 3、运动之后要做些整理活动。因为人在运动后血管扩张,如果坐在地上原地不动,人的血液在身体的远端无法回到心脏里来,会感到心脏憋闷,有高血压和心脏病的老同志,运动后还要走一走,缓冲10分钟左右。
- 4、要掌握好运动时间。每次的锻炼时间一般在40分钟左右,左不要低于30分钟,右不要超过1小时。