

广场健身器材安装

产品名称	广场健身器材安装
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售1部
价格	99.00/件
规格参数	品牌:昌冠 适用场地:公园 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233797098 18233797098

产品详情

社区公园里大多配置了各种健身路径器材，在里面玩的人也不少，但是器械能达到什么效果？没有几个人能回答准确，就是说真正能按照科学指导去做的人并不多。甚至还有错误使用的情况，不仅无法达到健身目的，还有可能适得其反，导致受伤。

公园里的“健身路径”大多成为了老年人和孩子们的乐园，只能偶尔见到中青年的身影，这种现象无疑造成了资源的浪费。所谓“路径”实际就是“组合”的代名词，人们可以根据自己年龄、性别、体质、健康条件等特点来选择适合自己的“组合”或“路径”进行锻炼，闲暇时间全家老少一同健身，既强身健体又愉悦身心。既经济又实惠，何乐而不为？

首先要了解各种健身器械的用途，其次是了解你自己的健康状况及运动能力，*后要结合自己的身体状况，制定出适宜的锻炼计划。

练习健身路径的目的：现有的健身路径中，各类器械练习目的大致包括以下四方面：锻炼全身各部位肌肉力量，增强跳跃能力、攀爬能力的练习；锻炼平衡能力及协调性；灵敏性、柔韧性练习；有氧运动，心血管耐力。

选择适宜自己的运动器材：不同年龄段的人练习重点也不一样。健身路径中的器材面向各年龄段的人群，但应有选择性地进行锻炼。少年儿童不适宜练习力量，只辅助少量力量练习，主要发展有氧运动、协调性、柔韧性练习；青年以力量、耐力、协调、柔韧、速度练习为主；中年人以保持心血管耐力、中低强度的有氧运动为主，保持和发展柔韧、协调、平衡能力，适当增加一些力量和速度性练习；老年人以低强度的有氧耐力为主，保持柔韧、协调性。

学会控制运动强度、持续时间和频率。老年人适宜中小强度的练习，心率控制在100次/分钟以下；中年人适宜中等强度练习，心率控制在130以下；青年人锻炼时可适当增加强度及练习的组数，并增加锻炼力量和耐力练习，如单、双杠、平行梯可增加上肢力量和耐力，连环跳、跳跃横梁等可增强腿部力量，仰卧起坐平台可锻炼腰腹部肌肉力量。少年则可进行趣味性较强的运动，如秋千、太空球、旋风轮、弹力桥等练习，既有趣又可锻炼平衡能力、协调性及勇气。

基本注意事项：练习前要进行5~10分钟的热身，尤其是天气寒冷时，活动各关节，拉长肌肉和韧带，使全身温暖起来。使用健身路径练习时要结合自身条件，量力而行，有些器械对于儿童或老年人是有一定危险性的，避免单独练习。一定要确保动作的安全性。适宜的运动强度和时间。锻炼后进行放松练习。