

健身器材厂家

产品名称	健身器材厂家
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

户外健身器材像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为全民健身提供了随时随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的

有严重高血压、冠心病、肺心病、哮喘及眩晕症等疾病患者应禁用或慎用健身器材，以防不测

使用健身器材时应注意安全。使用前应注意检查器材是否完好，如有损坏，请立即与管理人员联系；

使用时请不要穿拖鞋，高跟鞋等，避免站不稳滑落摔伤；

锻炼时由简到繁，使用力度要适度，双手抓紧健身器材；

老年人或体弱者、儿童不宜独自一人使用，应有家人陪护或他人在场，以防发生意外；

使用健身器材应根据个人体力情况掌握时间、速度。使用中如出现心慌、头晕、气喘、恶心欲吐等到症状时应立即停止，就地休息，必要时应立即就医。

太空漫步：不要在太空漫步机上同侧打秋千。此种玩法既没有任何健身效果。玩的时候注意头向后仰.有的老年人在太空漫步机上加大步幅。跨度达到 160 度到 180 度，把太空漫步机当成“动态劈腿器”这是相当危险的因为可能会导致髌关节韧带松弛，易引发脱臼。老年人应该重复多做一些低强度的有氧运动。一不留神还可能会摔下来。