

# 户外健身路径生产厂家

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 户外健身路径生产厂家                |
| 公司名称 | 沧州昌冠体育设施有限公司              |
| 价格   | 199.00/件                  |
| 规格参数 | 品牌:昌冠<br>材质:Q235<br>产地:河北 |
| 公司地址 | 河北省盐山县城南开发区               |
| 联系电话 | 13931752365               |

## 产品详情

户外健身路径生产厂家为你推荐户外健身器材运动怎么做防止受伤?

- 1、使用户外健身器材运动不要过量，这是因为预防如果过量后会出现扭伤的情况，好的解决方法是先要选择适合自己的运动项目，如果是以往经常参与体育锻炼的人，那么一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，不得超越120次/分钟。
- 2、锻炼前热身10-15分钟左右，要做好准备活动。如果户外健身器材直接开始进行锻炼是不好的，做好开始前的锻炼可以预防扭脚脖子、扭腰和对神经的伤害。
- 3、要掌握好运动时间，老年朋友每次锻炼户外健身器材的好的时间断在40分钟左右。温馨提醒如果个别老年人骨质疏松，弄不好会把损伤腰椎。

温馨建议，公园、广场上的器材，尽可能有一支专业的维修队伍进行日常管理;小区内的健身器材可考虑纳入物业管理范围。