

小区健身器材定制

产品名称	小区健身器材定制
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售部
价格	.00/件
规格参数	品牌:昌冠 场地:户外 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18031719050 18031719050

产品详情

体育器材的出现为全民健身提供了随时随地的便利，但是也要正确使用体育器材，不然将适得其反的效果，我们健身的目的在于既能完善各个身体机能，又能免受伤害，那么，使用体育器材究竟有何注意事项呢？一起随我一探究竟吧。

注意一：不要运动过量。以往经常参加体育锻炼的人，可以适当提高运动量，一般以脉搏不超过110次/分钟为宜，zui高不得超过120次/分钟。以往不经常或者说根本不参加体育锻炼的老同志，首先要选择适合自己的运动项目。

注意二：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。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，如果坐在地上原地不动，人的血液在身体的远端就无法回到心脏里来，就会感到心脏憋闷，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。

注意四：要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间zui好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。

注意五：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动（也可称之为无氧运动）、有氧运动及身体的柔韧性训练三种。使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。根据各类器材的功能，我们把社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型。

还需要注意的是，如果你盲目地试图举起超过身体负荷的重量，就有可能导致肌肉拉伤、扭伤，甚至伤及背部。这么看来选择3—6磅的重量会比较适合，通常重复动作15~20次，如果你希望更快地获得坚实的肌肉，也可以选择稍重些的重量但只要重复8~12次就可以了。记住不要急于求成，有节制地完成你的练习，才会达到好的效果。

切记，当你正在使用体育器材进行运动时，身体会因流汗而迅速丧失水分，而这些液体必须及时补充，否则的话，随着时间的推移，你的身体就会出现脱水的现象，您也会感到口渴难挨。