

# 专业体育用品制造厂家

产品名称	专业体育用品制造厂家
公司名称	海兴县兴盐体育器材厂
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	河北省沧州市海兴县张会亭乡三王庄村（经营场所）
联系电话	13730596471 13730596471

## 产品详情

学校**体育**器材生产厂家：bsp;

因为安装在室外，免费供大家使用，所以它属于公

## 共**设施**

，因此它们每天要接待

形形色色、各式各样的人，以及风雨的洗礼，因此

定期对这些**健身**器材进行**清洁**是十分有必要的，在对室外**健身器材**

清洁的时候，我们可以采取用**棉布**蘸取清洁剂**清洗**

即可。室外健身器材也有使用寿命，当到达使用年限后，我们应该及时报备，避免这些“过期”的健身器材成为伤人利器，作为专业的研发生产室外健身器材的厂家，我们会对售出的室外健身器材进行定期的巡检，一经发现立刻报备维修，室外健

身器材的连接处会有**螺丝**

，经过长时间的使用后有可能出现松动的现象，所以，我们在使用室外健身器材的同时可以检查一下健身器材的**零部件**，这样一来可以避免出现安全隐患，二来还能保障自身的安全。

超过安全使用寿命的健身器材应强制报废，到了报废时间的健身器材必须撤除，更换新的器材，因为一处破损的健身器材可能成为“不定时”，随时威胁着住户的生命安全。处理好了这些细节，就成为科学管理的“天使”，而放任不管，它们就成为有损物业公司形象和管理水平的“魔鬼”。保障这些面向广大业主的便民实施随时、持久处于正常使用状况，是物业公司的责任，更是应尽的义务。

### 1、动作重复过快

状况：在力量练习时，如果动作重复完成得过快，那么由于势能的辅助，肌肉将得不到足够刺激，燃脂量也会大打折扣。此外，还容易导致肌肉和结缔组织的损伤。

纠正：每个动作需要6秒的时间——2秒抬举，4秒放下。在放下的过程中，由于有重力辅助，所以这一阶段应该把动作放得更慢，以便达到足够的强度。

### 2、练习强度高、过频繁

状况：如果身体在耐力练习或力量练习之间没有得到充分休息，那么不但无法进步，还会损耗现有的健身成果。

纠正：为了保持肌体的活力和运动的新鲜感，健身计划应张弛有度，即短时间耐力训练与长时间低强度练习穿插进行。每周的高强度练习不应超过2次。

### 3、耐力训练缺乏挑战性

状况：耐力练习没有挑战性跟训练过度一样，会损害现有的健身成果。为了得到更好的效果，为了少用力多燃脂，你需要每周2次挑战自己，训练到气喘吁吁为止。

纠正：与其始终按部就班地进行中高强度的耐力训练，不如每周插入2次高强度的训练。

中小学达标体育器材配置表，学校体育器材价格，学校体育器材采购，找沧州兴盐体育器材制造有限公司。学校文体器材生产厂家，学校体育器材价格合理。我们本着质量，信誉至上的经营理念竭诚为您服务，公司并诚招全国各地代理商，沧州兴盐体育器材制造有限公司欢迎您的加入。