

# 石家庄健身器材工程

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 产品名称 | 石家庄健身器材工程                    |
| 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<br>适用场地:小区 公园<br>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

现在提倡“全民健身”，的确是一件值得做的事，身体健康很重要。有些人说，我没时间去健身房，也没钱，那么我告诉你，只要你想锻炼就可以。现在每个公园或广场都有安装户外健身器材。那么户外健身器材怎么使用呢，需要注意什么?户外健身器材厂家来介绍。

户外健身器材厂家告知双人坐姿训练器这款健身器比较普遍，适合各个年龄层的人。坐起来的时候，要注意把脚踝慢慢拉直，然后再慢慢回来，这样重复做20次。其作用是美腿，锻炼腿部肌肉，让它们慢慢向后慢慢拉直，保证每一部分都有力量，这样每一块肌肉都能得到锻炼。

户外健身器材厂家告知太极拳推手很多人都不知道该怎么做这个练习。两手前后摆动。其实是在玩。使用方法：打开你的双脚，看着你的眼睛，双腿稍微下蹲，双掌相接于双转盘，身体力量由脚传至手。一手在上，一手在下，脑袋想像着那是太极阴阳，然后旋转。可以从外面顺时针和逆时针转动你的双手。这项锻炼能达到修身的效果。

户外健身器材厂家告知双旋转轮这个项目能使全身得到锻炼。手抓轮子，向轮子施加初始的力。整体悬挂，车轮转动直到停止。许多人会有晕车、晕船、晕轮等情况，这是因为前庭器官的问题，它是人体的一种感受。不需要转动轮子，身体就能慢慢适应这种旋转，从而改善眩晕的感觉。

户外健身器材厂家介绍户外运动注意事项：

- 1.不要运动过量。过去常参加体育锻炼者，可适当增加运动量，一般以脉搏不超过110/分钟为宜，\*多不超过120/分钟。过去没有经常或根本没有参加过体育锻炼的人，首先要选择适合自己的体育项目。
- 2.运动前一定要做好充分的准备，热身大约10~15分钟。这么做可以防止扭伤脚颈、扭伤腰部和损伤神经。

3.户外健身器材厂家建议锻炼完后要做一些整理活动。由于人在运动后毛细血管扩张，如果坐在地面上原地不动，身体远端的血就不能返回心脏，就会感到心脏憋闷，有高血压、心脏病的人，运动后还要步行，缓冲10分钟左右。

4.户外健身器材厂家建议掌握好锻炼时间。老年人每次运动的时间\*\*是40分钟左右，不低于30分钟，不大于一个小时。