

# 常德户外体育健身器材骑马机漫步机厂家

产品名称	常德户外体育健身器材骑马机漫步机厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	390.00/件
规格参数	品牌:跃羚 型号:DC-251 颜色:蓝黄
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

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：要掌握运动时间。老年朋友每次的锻炼时间好在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时。器械平时还要注意：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。

健身器材安装各支承立柱混凝土基坑的水平尺寸，应该大于或等于毫米，且不应将混凝土地基处置为下小上大的形状浇注器材地基所使用的混凝土强度应高于C20，且在地基没有凝固前，应有专人监护器材立柱埋入地下的：当器材地面以上的高度毫米时，应大于毫米;器材地面以上的高度毫米与毫米之间时，应大于或等于毫米;器材地面以上的高度毫米时，应大于毫米;器材立柱底部以下应有大于或等于毫米厚度的混凝土支承层;