

## 【高密度】海绵垫 折叠垫

产品名称	【高密度】海绵垫 折叠垫
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/件
规格参数	胜川:001 型号:002 产地:河北
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

户外，实用性都是比较强的，不同器材针对不同的人群，大家在选择时要选择适合自己的器材进行锻炼。锻炼也要循序渐进，不可操之过急。很多年青人对于户外健身路径不是很感兴趣。认为户外健身路径的功能和效果都不如室内健身器材，其实是不对的，它们其实各有优点。对于想锻炼的人来说，不要放过可以运动的机会。

户外路径大家都见过，在小区里公园里大家都玩过吧！户外健身路径是指在一系列健身器械上完成各种指定健身动作，其健身路径是健身娱乐于一体的，在广场里，公园里，小区广场里都有的健身路径，为随时都可以健身的便利器材。但是玩玩可以如果想要进行正经的健身为目的的话一定要小心了，一定要注意四个要点反之很容易把我们自己练伤的使用器械要牢记“四注意”

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，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，先要选择适合自己的运动项目。

注意二：用前准备

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、扭腰和对的伤害。

注意三：用后休息

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无法回到心脏里来，会感到心脏憋闷，有和心脏病的，运动后还要走一走，缓冲10分钟左右。

注意四：时间把控