

抚顺户外健身器径制造工厂 小区户外健身器材批发价格

产品名称	抚顺户外健身器径制造工厂 小区户外健身器材批发价格
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	700.00/件
规格参数	品牌:胜川 颜色:军绿 产地:河北
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、快的特点。但它毕竟是器械，需要掌握作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要逞强和较劲，做到与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目作造成的运动伤害。我国《健身器材健身路径的通用要求》标准在北京通过了审定，对“健身路径”从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、警示、器材安装和场地要求、电器等方面规定了明确的标准，以确保使用。

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老同志，先要选择适合自己的运动项目。

注意二：锻炼时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。

使用这些器械可以帮助人们生物力学病、能量过剩病及经和精。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。伸展类、扭腰类、有氧器材、力量器械。