

丽江景区游客休闲健身路径器材品质保证批发新国标健身器材 户外广场小区健身路径安装
丽江景区游客休闲健身路径器材品质保证批发新国标健身器材 户外广场小区健身路径安装
丽江景区游客休闲健身路径器材品质保证批发新国标健身器材 户外广场小区健身路径安装
丽江景区游客休闲健身路径器材品质保证批发新国标健身器材 户外广场小区健身路径安装
丽江景区游客休闲健身路径器材品质保证批发新国标健身器材 户外广场小区健身路径安装
丽江景区游客休闲健身路径器材品质保证

使用建议

"全民健身路径"是安装于户外的健身设备，因而锻炼时要注意季节、天气变化。不同的季节要有不同的运动安排，在小雨天、雪中锻炼要注意安全，锻炼后及时更换衣物，在寒冷、大风雪、雨雾等恶劣天气时，不宜锻炼。

锻炼时要注意运动着装，穿柔软、保暖、轻便、透气、吸汗能力强的服装，穿鞋底较厚、柔软、弹性好、大小合适的运动鞋，不能穿皮鞋，尤其是高跟鞋。冬天，在不影响运动和安全的情况下，可戴帽子和手套。

刚开始锻炼时，运动的幅度不宜过大，运动速度不宜过快。

要注意对运动项目、活动内容的选择，要根据锻炼者自身的年龄特点、身体状况、爱好及客观条件选择运动项目和内容。

患有疾病或有损伤的练习者，要在或的康复人员下选择器械、内容进行锻炼。