

开封社区广场健身器材,居民小区器材,加工

产品名称	开封社区广场健身器材,居民小区器材,加工
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	380.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 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

平衡滚筒发展人体下肢肌肉力量，心肺功能及关节柔韧性，提高人体的平衡与协调能力。方法：双手紧握横杠，双脚站在滚筒上，用脚缓慢向前或向后转动滚筒。注意：紧握横杠;平衡滚筒静止时，才能上、下器械，运动开始时要慢，然后逐渐加快。注意：上下器械时要掌握好平衡，以免摔倒。蹬力器下肢力量，提高膝、踝关节的稳定性。

混凝土硬化、夯实土质后的砖石铺砌等;器材地基及其周围的硬化表面应该低于安装器材周围的地面手扶两边把手，脚踩踏板，左右摆动户外健身路径，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为健身提供了随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。户外健身器材通用名称小区健身器材，又叫公园健身器注意一：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，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。开封社区广场健身器材,居民小区器材,加工

还有一种是柔韧械，是为了让整个身体更加具有柔韧度、可以提高关节的柔韧性。比如肋木、三位牵引器、伸腰伸背架等。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。

方法：双手紧握手柄，双脚平衡站在圆形踏板上或坐在转腰盘上脚踏踏板，腰部发力带动下肢或身体左右转动。注意：扭转时腰部要有所控制，幅度不宜过大。切记手始终不要离开手柄。注意自己是腰与肩同转还是只扭转腰，如果习惯只扭转腰的话，要保持扭腰的转角在45度以下，扭转速度要缓慢和均匀，才能做到健身。