

南京体育室外健身器材,小区体育器材,厂家

产品名称	南京体育室外健身器材,小区体育器材,厂家
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

注意：握扶杆时要拇指和食指相对，握紧扶杆，这样可以避免松脱摔伤。随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，器械健身也会向化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个的时代。

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。南京体育室外健身器材,小区体育器材,厂家 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。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，又叫公园健身器材注意一：不要运动过量。

规格：1030x600x1500(mm) 功能：活动全身各关节，心肺功能，对下肢减脂有针对性。
男士标准健美身材，是全身上下肌肉协调，结实的胸肌，强壮的臂弯，腹部没有赘肉，流线型的双腿。这些标准都不是天生的，而是通过后天运动形成的，现代生活紧张忙碌，工作压力大，户外健身可以压力，使身体更加强壮。你也可以定下目标向着目标努力，例如：我的目标是连续 80 个。