

昌都室外健身器材 小区公园运动器械 地埋篮球架【广胜创意】

产品名称	昌都室外健身器材 小区公园运动器械 地埋篮球架【广胜创意】
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

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。