

小区健身器材厂家新国标产品

产品名称	小区健身器材厂家新国标产品
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司销售2部
价格	150.00/件
规格参数	品牌:昌冠 材质:Q235 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

小区健身器材给人们带来哪些好处

优抗衰运动：

抗衰老的健身方法首推跑步，只要持之以恒坚持健身跑，就可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而收到抗衰老的作用。

抗高血压运动：

据专家研究发现,高血压病人选择的运动方式有散步、骑自行车、游泳，体育器材不宜采用举、拉、推、挑之类活动,因为这样可能诱发血压上升。散步等为动态的张性运动,通过肌肉的反复收缩,促使血管收缩与扩张,从而降低血。

减肥运动：

以手脚并用的效果好，如滑雪、游泳等。如果你正当壮年，也可以选择拳击、举重、爬山等运动，对消耗脂肪特别有效。

防近视运动：

打乒乓球对于增加睫状肌的收缩功能很有益，视力恢复更明显。奥妙在于打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标，不停地远、近、上、下运动，不断使睫状肌放松和收缩，眼外肌也在不停地收缩，大大促进眼球组织的血液供应。

健脑运动：

凡是增氧运动有健脑作用，尤其以弹跳运动为佳，可促进血液循环，能供给大脑充分的能量，更主要的

是起到通经活络、健脑和温肺腑的作用，能提高思维和想象能力。

健美运动：

不少青年男女追求健美，只要持之以恒进行健美操和体操运动，加强平衡性和协调性锻炼，就会收到明显效果