

# 贵阳小区公园健身器材价格

产品名称	贵阳小区公园健身器材价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	640.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

### 贵阳小区公园健身器材价格

锻炼方法：手握紧横杆，站在踏板上，挺胸抬头，腰直立。双腿模仿行走自然前后摆动，可以通过调整摆动幅度和频率来调整强度。 锻炼强度：根据锻炼者自己的体力情况酌情运动3-10分钟。

主要功能：增强心肺功能及下肢、腰部肌肉力量；改善下肢柔韧性和协调能力；提高下肢各关节稳定性。对腰肌劳损、髋关节酸痛、下肢活动障碍、肌肉无力、肌肉萎缩等有康复作用。贵阳小区公园健身器材价格

户外健身路径，像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为全民健身提供了随时随地的便利。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。贵阳小区公园健身器材价格户外健身器材里的器械设置，目标群体是大众，它的广普性使其具有简单、易学、见效快的特点。但它毕竟是器械，需要掌握操作的基本要领，锻炼时循序渐进，不要逞强和较劲，做到人体与器械的和谐统一。这样，才能有效避免盲目操作造成的运动伤害。我国《健身器材健身路径的安全通用要求》国家标准在北京通过了专家审定，对“健身路径”从外形、结构设计、静负荷能力、稳定性、安全警示、器材安装和场地要求、电器安全等方面规定了明确的标准，贵阳小区公园健身器材价格以确保使用安全