

学校健身器材价格、健身路径价格

产品名称	学校健身器材价格、健身路径价格
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	450.00/件
规格参数	锐健:沧州 各种:各类 沧州:河北
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

小区健身路径、健身路径、健身器材、学校健身器材 常见的几种健身路径的种类

路过街头有很多的健身路径而我只是对它们略知一二，就对自己所了解的给大家介绍各各作用。

健身路径的功能很多，健身路径主要分为以下几大类别：

- 1、力量型器械一些锻炼力量的器械可以与健身房里的器械相媲美。另外，单杠的引体向上、双杠的两臂屈伸也是练习力量的很好方式。
- 2、弹跳型器械竖立的高度牌，水平的横梁都是有助于双腿弹跳的器械。在这些器械上采用助跑或者原地跳跃，有助于保持腿部的弹跳能力。
- 3、灵敏型器械脚踩梅花桩、双手转动转盘，可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。
- 4、柔韧型器械站在一排排的栏杆（或者叫肋木）上牵拉韧带或者悬垂举腿，可以提高关节的柔韧性。
- 5、耐力型器械类似于跑步机，可以在上面跑一跑，形同跑步。当然，健身路径上的器械有很多用途，以上分类也不是绝对的。根据自己的身体状况，组合运用是比较合适的。

其它具体的怎么去玩还得通过自己的努力实践才能把健身路径发挥到淋漓尽致。先就介绍到这里。希望大家都有一个好的身体

使用要牢记“四注意”

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，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、扭腰和对神经的伤害。

注意三：运动之后要做些整理活动。因为人在运动后毛细血管扩张，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。

注意四：要掌握好运动时间。老年朋友每次的锻炼时间在40分钟左右，左不要低于30分钟，右不要超过1小时