

太空漫步机使用注意事项 室外小区公园健身器材价格

产品名称	太空漫步机使用注意事项 室外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	650.00/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

太空漫步机使用注意事项 室外小区公园健身器材价格

室外健身器材使用器械要牢记“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，高不得超过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。太空漫步机使用注意事项 室外小区公园健身器材价格

注意四：要掌握好运动时间。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。

器械平时还要注意：社区“健身路径”的健身器械一般可以分为身体结构运动（也可称之为无氧运动）、[有氧运动](#)及身体的柔韧性训练三种。太空漫步机使用注意事项 室外小区公园健身器材价格

使用这些器械可以帮助人们治疗生物力学病、能量过剩病及神经和精神疾病。根据各类器材的功能，我们把社区“健身路径”中的运动器械分为四个类型 太空漫步机使用注意事项
室外小区公园健身器材价格