

邵阳运动器材

产品名称	邵阳运动器材
公司名称	邵阳市大祥区任云宁健身器材店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	大祥区高速管理局对面
联系电话	0739-5182955 18007391898

产品详情

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼

。即在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。

简单

来说，有

氧运动是指任何富

韵律性的运动，其运动时间较长(约15

分钟或以上)，运动强度在中等或中上的程度(最大心率

值60%至80%)。有氧运动是一种恒常运动，是持续5分钟以上还有余力的运动。

是不是"有氧运动"，衡

量的标准是心率。心率保持在150次/分钟的运动量

为有氧运动，因为此时血液可以供给心肌足够的氧气；因此，它的特点是强度低，有节奏，持续时间较长。要求每次锻炼的时间不少于30分钟，每周坚持3到5次。这种锻炼，氧气能充分燃烧(即氧化)体

内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能

，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。所以说，如果体重超标，要想通过运动来达到减肥的目的，建议选择有氧运动，像慢跑、骑自行车。

邵阳任云宁体育用品有限公司是邵阳市专业的运动器材有限公司。是从事健身器材，运动地板，体育设施，按摩椅，武术用品，园林设施，器械维修安装的商贸公司。

最初成立于2010年，一直在不断提高专业技术，扩大专业队伍，给客户提供专业的器材，优质的服务。

销售产品：健身器械，运动地板，体育设施，按摩椅，园林设施，器械维修。

销售类目：跑步机，动感单车，椭圆机，室内单杠，多功能训练器，史密斯举重架，哑铃架，哑铃，杠铃杆，杠铃片，沙袋，不倒翁沙袋，踏步机，划船机，台球桌，仰卧板，哑铃凳，乒乓球台，羽毛球柱，网球柱，排球柱，篮球架，室外路径，室外健身器材，小区健身路径，篮板，篮筐，各种球拍，各种球，公园塑木椅，垃圾桶。球场灯光，路灯，太阳能路灯，武术用品，硅PU球场，环氧地坪，EPDM颗粒，塑胶跑道，人造草坪，楼梯踏步，平面墙贴，悬浮拼装地板，PVC地胶，安全地胶，拼装地垫，跆拳道垫。单位社区健身房设计，出图。球场施工，健身器维修安装，场地翻新。

我的地址位于：湖南省邵阳市大祥区西湖路高速管理局对面任云宁健身器材（离邵阳南收费站300米）联系电话：0739—5182955 18007391898