

贵阳社区公园健身器材厂家报价

产品名称	贵阳社区公园健身器材厂家报价
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	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

贵阳社区公园健身器材厂家报价

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。贵阳社区公园健身器材厂家报价

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。贵阳社区公园健身器材厂家报价

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。

蹬力器

功能：下肢运动。通过锻炼可增强两腿的[肌力](#)。

方法：人坐于吊椅中，两脚屈膝蹬横杠，使吊椅向后上方升起，是进膝伸直，接着屈膝使座椅摆回。如此反复运动。

单杠贵阳社区公园健身器材厂家报价

功能：上肢运动。锻炼双臂及肩、背部[肌力](#)。

方法：双肩悬垂做[引体向上](#)，用腿腰挺起和举腿收腹。[力量素质](#)

好者可做水平悬垂。老年人不宜使用。

通过下肢运动，增强[心肺功能](#)

，提高心血管耐力的，特别适用于老年人。使用方法：双手握把，两脚分踏于两个踏板上，作自然交替摆动，进行漫步动作。[产品功能](#)

：通过活动能增强上下肢各关节部分的肌肉和韧带的弹性，提高活动能力，并对手掌的穴位有按摩作用。贵阳社区公园健身器材厂家报价