

# 新国标室外健身器材价格双人漫步机图片

产品名称	新国标室外健身器材价格双人漫步机图片
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	550.00/副
规格参数	品牌:广胜体育 材质:优质钢管
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

## 产品详情

新国标室外健身器材价格双人漫步机图片

漫步机 双腿缓慢摆动约5分钟

肋木架 压腿约5分钟

臂力训练器 正、反转动转轮 各10次 × 2组

儿童秋千 约5分钟

仰卧起坐平台 仰卧起坐 20次 × 2组

肋木架 攀爬2组

高血压人群“健身路径”锻炼方法

高血压人群“健身路径”锻炼，可促进其热量的消耗，减少多余的脂肪，改善脂类新陈代谢，控制体重，增强心脑血管应激能力，从而增强体质。“健身路径”锻炼可有效防治原发性高血压，尤其适合轻度、中度高血压患者锻炼。

高血压患者根据自己的性别、年龄、病情、自身体质情况选择不同的“健身路径”器械进行组合，锻炼时，要采取小运动量、节律较慢的放松性运动，比如我们可以采用下面的组合。若没有跑步机，可在“健身路径”周围慢跑或慢走。