

# 白渡镇篮球架 铭宇体育 篮球架

产品名称	白渡镇篮球架 铭宇体育 篮球架
公司名称	广东省铭宇体育设施有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省梅州市梅县区城东石下关爷凹5—7号
联系电话	13826450401 13826450401

## 产品详情

### 网球架

篮球架广东省铭宇体育设施有限公司今天是重要的日子，因为我们开工啦，首先祝愿每个领导与员工在新的一年里工作顺利、身体健康、事事如意、心想事成；继续为我厂做出贡献，为工厂、院校、村庄提供优良的产品质量与合理的价格及完善的售后服务，我们回顾去年的一年，是很不错的一年，我们产品销售全国各地，广东（江门市、中山市、珠海市、云浮市、肇庆市、广州市、深圳市、东莞市、汕头市、揭阳市、茂名市、阳江市、清远市、湛江市等等）；海南（海口市、三亚市、万宁市等等）；广西（北海市、崇左市）；福建省（漳州市等等）；浙江省（温州市等等）；外，比如在美洲巴拿马、加拿大等等，阳江市阳西县第二中学安装了7对篮球架，广东恩平波顿时装有限公司、珠海市直属库、中山市华帝燃具有限公司等等，得到他们一致好评，我们今年再创辉煌，

广东省铭宇体育设施有限公司

### 户外健身器材

#### 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，新铺镇篮球架，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，白渡镇篮球架，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。

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。

使用这些器械可以帮助人们生物力学病、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。

扭腰类健身器材如扭腰器等。老年人的腰比较僵硬，扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤，对椎间盘会有不利影响，可能会导致椎间盘突出。因此，在做扭腰动作时，要量力而行，不要极度扭曲自己，尤其不要用力过猛。

提示一：在扭腰时，转180度的圈儿，一般用3~4秒是安全的，个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。

通常用的为三人扭腰器，多人同时锻炼，为防止有情况的发生。

白渡镇篮球架-铭宇体育(在线咨询)-篮球架由广东省铭宇体育设施有限公司提供。广东省铭宇体育设施有限公司（[www.mingyu88.glsou.com](http://www.mingyu88.glsou.com)）是广东梅州,相关产品的企业，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在铭宇体育领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创铭宇体育更加美好的未来。