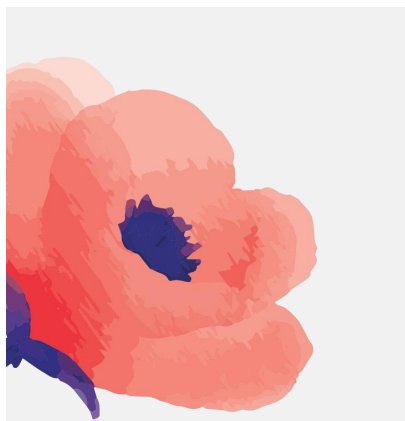


平江一期 健身步道



“多一分运动
少一分病痛”

上海市普陀区宜川街道
交通西路 108 弄和 188 弄

021-56088130

平江一期第四届业委会
上海华舟物业管理有限公司

www.jiahesun.com

扫描二维码关注
家和顺微信公众号



【简介】

围绕建设“健康上海”的目标，加强“体医结合”，积极开展慢性病运动干预，丰富市民身边的健身空间。平江一期第四届业委会在平江居委会，宜川街道的支持下，在平江一期交通西路 108 弄和 188 弄两处大门之间打造了一段长 150 米的健康步道，旨在以最简单的方法推动全民健身与全民健康深度融合，提高市民健身健康素养。

【锻炼方法】

一般情况可根据身体状况每百米走 100 步至 120 步。利用好健身步道，正确行走是关键。居民在锻炼时应大步快走，要把手臂摆起来，前摆臂要摆到超过心脏，与地面平行，后摆臂要伸直，尽可能后摆。两臂摆动时同时带动双腿大步走。

【使用须知】

- 1、步道只适合作为居民运动及健身锻炼之用。不适合作为其他用途！请大家有序运动健身，禁止三两人并排占道。
- 2、为了延长步道寿命，请穿着运动鞋（钉鞋不能超过 7 毫米，跳鞋一般不超过 11 毫米）使用本步道，禁止穿皮鞋、高跟鞋、轮滑鞋等进入健身步道。
- 3、禁止在健身步道区域内追逐打闹，谨防安全隐患发生。
- 4、禁止在健身步道区域内遛狗，严禁车辆行进、堆压重物 and 锋利之物等。
- 5、远离污染物，避免有害物质的污染，如腐蚀性液体，所以应经常保持跑道清洁。尽量避免碳酸饮料泼洒在跑道上！
- 6、避免烟火，隔离热源，杜绝烟蒂火种等。禁止在所有健身区域内吸烟、吐痰、吐口香糖等不文明行为。