广西蒙山户外健身器材外事局安装

产品名称	广西蒙山户外健身器材外事局安装
公司名称	柳州名扬体育设备股份有限公司
价格	500.00/套
规格参数	材质:钢管 MY-L13:250x55x120cm 广西:柳州
公司地址	柳江县第一开发区利国路
联系电话	0772-3867352 17376444642

产品详情

蒙山健身路径适合于中老年人的有氧运动健身法

具体的练习方法为自由骑行法，每次骑行时间在20-30分钟左右。骑行速度可由自己掌握，开始阶段一定要慢速，逐步加快，健身结束之前再逐步减慢。骑行时注意掌握呼吸，以本人的呼吸节奏不出现急促为度，应有意识地加强主动呼吸，以便吸入更多的氧气。还要注意骑车的强度控制，一般应把心率控制在靶心率范围内，其上限=220-年龄*90%，下限=220-年龄*60%。健身车运动 ” 是一项适合大众的健身项目，但从健身车特点来说，更适合女性。因为从运动解剖学上看，女子与男子相比体内的肌肉含量相对偏低，而脂肪的比例则偏高。因此，一般性体能消耗女性低于男性，所以说女性更有必要去参加一定的体育运动。另外，女性肌力较小，但相对的肌肉耐力不错，这一点正与骑车运动相吻合。另外，运动生理研究表明，在人体运动的开始阶段，消耗掉的体能主要由血糖供应，当血糖耗尽(大约在20分钟左右)才会开始消耗肝糖元和脂肪。如此长的运动时间只有骑车才容易完成，所以说骑健身车是女性减脂的手段之一。由于女性的生理特征，女性骨骼的骨密度要低于男性，女性到达一定的年龄患骨质疏松症的比例高于男性。骑健身车，可有效防止骨骼的退化和增加下肢的骨骼机能。