河源室内综合健身器场,商用健身器材,实地工厂,

产品名称	河源室内综合健身器场,商用健身器材,实地工厂,
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	1100.00/件
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 颜色:黑 白 灰 银
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

划船动作对锻炼背部肌肉有明显效果，让脊背在体前屈和体后伸当中得到大活动范围，同时有效活动脊柱的各个关节，不但增强了弹性，也增加了韧性。

在跑步机上走或跑，从动作外形上看，几乎与平时在地面上走或跑一样；但从人体实际用力看，它比陆地走或跑省去了蹬伸动作。

如果你已经有运动的习惯，并且期望能更进一步达到目标，不论是成绩的突破，增加运动能力，体力变好，减肥成功等等，除了安排有逻辑，科学化，符合个人能力的运动内容，也应该注意运动后的小事情，这些事情也会影响你的运动成果。河源室内综合健身器场,商用健身器材,实地工厂,很多人在运动的时候只会注重运动方面的事项，比如运动之前做热身运动，运动完之后做拉伸运动，像这样的运动事项可以说已经是无人不知，无人不晓的了。但是却很少有人会注意结束运动之后的这两件事，这些事都是运动的禁区，如果你在结束运动之后做了的话，不仅不会对你的健康有所帮助，还会对你造成一定的困扰。河源室内综合健身器场,商用健身器材,实地工厂,运动后不要穿同样的衣服

不管在什么季节，运动后都应该即时更换衣服。也许大部分人都会有这基本的卫生习惯，但任然有一些人，怕麻烦，不愿意更换衣物，但会冲澡。在运动过程中，会有细菌，汗水，加上运动后这段时间内，身体免疫力会下降，如果不注意个人卫生清洁，很厚可能会生病，换身干净的衣服能有效避免这个问题。如果不赶时间，冲澡后再换衣是的选择，如果条件不允许，运动后换身衣服也是不错的选择。河源室内综合健身器场,商用健身器材,实地工厂,

运动后避免“

激烈运动后，身体也得需要休息，不过休息的方式有很多种。并不是只有躺下才是休息。如果你是想要增肌或者减脂，在或是维持身材，这段休息时间用来躺沙发可就太浪费了!进食也是种休息，运动后的肌肉修复也是需要营养的，如果这段时间不用来进食补充身体，可就太浪费了。

“ 划船 ”时身体每一个屈伸动作、每次划桨的划臂动作，使大约90%的伸肌参与了运动，因此它对平时

几乎不参与任何动作的伸肌来说，实在是受益无穷。