

# 运动服装定制 四川运动服装 维尔健身器材批发公司

产品名称	运动服装定制 四川运动服装 维尔健身器材批发公司
公司名称	重庆维尔健身器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南岸区海棠溪街道烟雨堡46号5栋临街一层
联系电话	13883311853

## 产品详情

餐后与运动前的间隔时间长短

?晚饭后多久运动：

??餐后与运动前的间隔时间长短，大半要依餐点及用量而定，其它决定性因素还包括年龄、体能条件及运动强度。假设这位读者是一般的中年人吧!如果你运动前的用餐量很大，而且多半是以含有高量蛋白质及脂肪为主的食物间隔时间应为两小时以上;如果用餐量较少且以碳水化合物为主，间隔时间可以缩短为30分钟至1小时。任何改变都采取渐进的方式，但如果出现任何肌肉上或消化上的问题，就得暂停

什么是髂胫束磨擦综合症？

??髂胫束磨擦综合症经常出现于自行车、长跑和竞走运动员，主要原因为髂胫束与股骨外上髁的过度磨擦，导致韧带或症的发生。主要症状是肿胀和疼痛。因为髂胫束经过股骨，因此易于接触到股骨外上髁。膝关节伸直屈曲时，髂胫束就会于股骨外上髁外滑过，当屈曲约20-30度时，对髂胫束的磨擦。磨擦过度就会发生，髂胫束的滑动受到阻碍，造成活动时疼痛。跑步机

拉力器锻炼

## ??1、前屈运动

??预备姿势：两脚自然站立，用右脚踏住拉力器右侧手柄，右臂自然垂于右腿前，右手握住拉力器另一侧手柄。

??动作：屈臂，同时保持肘关节伸直，使右臂在身体右侧贴身提起，直至右上肢与肩平齐，运动服装定做，稍停片刻，缓缓将手臂放下，还原成预备姿势。然后左脚踏住拉力器，左臂如上动作，左右交替进行。以上动作重复20次。健身运动

## ??2、外展运动

??预备姿势：同“前屈运动”。

??动作：右臂伸直在体外侧作侧平举，使右上肢与肩平齐，稍停片刻，缓缓放下手臂，还原成预备姿势。然后左脚踏住拉力器，左臂如上动作，四川运动服装，左右臂交替进行。以上动作重复20次。

## 杠铃锻炼

### ??耸肩运动

??预备姿势：两脚自然站立，两臂伸直下垂，手握杠铃横杠，运动服装定制，手背向前，拳眼相对。

??动作：两臂保持伸直，收缩斜方肌，尽量使肩峰向上耸动，直至不能再高为限，稍停片刻，然后还原成预备姿势。上述动作重复10次左右。

运动服装定制-四川运动服装-维尔健身器材批发公司(查看)由重庆维尔健身器材有限公司提供。重庆维尔健身器材有限公司位于南岸区海棠溪街道烟雨堡46号5栋临街一层。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前维尔健身器材有限公司在其它中享有良好的声誉。维尔健身器材有限公司取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。维尔健身器材有限公司全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。