

# 开展拓展训练器材锻练 M1型心里行为训练器材

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 产品名称 | 开展拓展训练器材锻练 M1型心里行为训练器材    |
| 公司名称 | 河北胜川体育器材制造有限公司            |
| 价格   | 100000.00/套               |
| 规格参数 | 品牌:胜川<br>型号:001<br>河北:002 |
| 公司地址 | 河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区        |
| 联系电话 | 0317-6225629 13013226233  |

## 产品详情

对锻炼身体的期待值过高，觉得只需开展拓展训练器材锻练便会立即见效，结果锻练几日后，未见身体机能显著转变，因此对锻炼身体大失所逐渐锻炼身体时主题活动过多，人体不适合导致膝关节损伤等根据以上缘故，大家在开展锻炼身体时，要慢慢地提升运动强度。

以慢跑为例子，逐渐时行得通散散步等运动量并不大、运动量较小的训练，先在心态上搞好观念提前准备，主题活动一周或10天，待身体机能融入后，再开展小抗压强度的跑步，之后慢慢提升慢跑的效率和间距。此外，锻练者也需要深刻认识到，拓展训练器材锻练实际效果不太可能在短期内就立有功效，仅有坚持锻练，才可以获得理想化实际效果。

满洲里市边检：高处扩展强信念 团结协作励士气

为进一步磨练士兵个人心理素质，塑造士兵团队协作能力，近日，内蒙古边防大队满洲里市边检站机构40多名士兵赶到满洲里市消防队心理行为训练场进行拓展培训。