

# 儿童体适能训练器材幼儿园感统训练器材儿童单杠跳马

产品名称	儿童体适能训练器材幼儿园感统训练器材儿童单杠跳马
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	800.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 材质:PU+高密度海绵
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

2岁的幼儿已经能独立的完成很多基本动作了，但是对于细节动作和协调性还不是很好。比如上楼较笨，手指的配合性不是很好。这个时期的家长就要多让孩子锻炼细小的动作和配合能力。

3岁的幼儿身体动作比之前协调了，好动，活泼是这个时期的特点。在上下楼的时候，很多孩子还只会一只脚一只脚的前进，这个时候家长要锻炼孩子的分开协作能力，要鼓励孩子模仿大人的上下楼的运动。

4岁的幼儿对于细节动作已经没问题了。可以自己穿衣服，扣扣子等等，自己独立的完成生活中的部分活动，他们的体力也有了一定的增加。家长可以多带着孩子去户外游玩，多走路和跑步，增强孩子的体质，另外还可以教孩子使用工具制作剪贴。

再稍大一些的孩子在细节和协调能力都没有问题后，他们的一些运动速度和活动已经可以与大人一同进行了。这时候家长可以尝试着让孩子参与一些具有性的适合孩子的活动，增加孩子的活能力和体能锻炼。

幼儿在体能训练的时候，只要是促进姿势与动作的发展与成熟，这就要求家长在对幼儿进行体能

### 一、体适能是什么？

它是指身体具有某种程度的能力，足以的应付日常生活中身体所承受的冲击和负荷，免于过度疲劳并享受休闲及娱乐活动的的能力，内容可分为四大项：

这是体适能要素中重要的一项，包括心脏、肺脏、血管及血液等组织系统的机能。根据研究证实，长时间的有氧运动训练，可以有效心脏适能，改善生活质量。

肌肉适能是体适能的基本要素之一，包含暨肌力与肌耐力两部分，所谓肌力乃指肌肉一次能发出的大力

量;而肌耐力指的是某一部份的肌肉或肌群从事反复收缩动作的一种耐久能力，或肌肉维持某一固定用力动作持久的时间。

柔软度指人体关节可活动的大范围。影响柔软度的除了关节本身外，尚有肌肉、肌腱、韧带及软骨组织等。具有较佳的柔软度，可使运动时效率好，增加协调性及减少运动伤害的发生。

身体组成指身体内的脂肪百分比。体内脂肪分为两类：一类为必要性脂肪，如骨髓、内脏、肌肉及神经系统等周边脂肪，此类脂肪若缺乏，则可能会影响身体生理机能之运转。另一类脂肪，为储存性脂肪，是人体肥胖的主凶。