

【室外高空训练器材】六面体训练器材 心里行为 心理行为器材

产品名称	【室外高空训练器材】六面体训练器材 心里行为 心理行为器材
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 型号:001 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

如何消除使用户外拓展器材后的疲劳？

(1) 足够的睡眠。户外拓展器材锻炼中能源物质大量消耗，身体机能明显下降，充分的休息是保证疲劳尽快消除的重要手段，而休息的手段为睡眠。因此，在体育锻炼后，要保证足够的睡眠，比不运动时睡眠的时间要长；否则，虽然体育锻炼很努力，但收效甚微。

(2) 整理性活动。在体育锻炼后可采用一些整理性活动，对促进身体机能的恢复有明显的作用。整理性活动主要包括一些小强度慢跑、伸展性练习、等手段。

(3) 营养补充。运动中能源物质的消耗是疲劳产生的原因之一，因此消除疲劳的前提是使消耗的能源物质及时补充。不同的户外拓展器材锻炼形式补充的能源不同。一般来讲，力量练习后补充蛋白质，耐力练习后补充淀粉和糖类，而水果和蔬菜是各种体育锻炼后都应补充的“家常便饭”。

(4) 其他。在户外拓展器材锻炼后还可以采用其他一些手段促进疲劳的消除，如教育学措施（按体育教育规律安排运动强度和运动量等）、措施（物理疗法和水疗、药物制剂和维生素、电、电睡眠等）、心理方法（心理、心理调整、心理暗示、听音乐等）。这些看似平常的方法对身体机能的恢复都有不可低估的作用。

有关拓展训练器材使用方式的学习