

# 重庆部队高空七面体厂家规划建设

产品名称	重庆部队高空七面体厂家规划建设
公司名称	青县兴义飞拓展器械有限公司
价格	.00/个
规格参数	适用环境:户外 可售地区:全国 品牌:兴义飞
公司地址	河北省沧州市青县清州镇泊渡口村西（注册地址）
联系电话	0317-4304059 13722720988

## 产品详情

拓展训练是一项广受人们喜爱的项目，它不仅具有趣味性、挑战性，更能融合团队，让每个人都能感受集体荣誉感和激发潜能。而高空项目无疑是受欢迎的项目了。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。心理行为训练与拓展训练有很多的相似之处，但由于两者的训练目的不同，在项目设置的侧重点上、培训时的方式、方法也有所不同。挑战自己不熟悉的事务，尤其是敢于挑战压力，是锻炼心适能的价值之一。有人通过对伴有危险的活动的研究发现，参加骑马、滑冰、驾驶飞机等危险活动的人，在活动后都能体验到强烈的幸福感。这种感觉是在进行一般性的运动时很难体验到的“忧郁状态”困扰现代青少年的原因之一在于：现代青少年很少有机会去体验那些伴有风绘的活动。心理行为训练器材是一种以开发人的潜力、磨练人的意志为主要目的的训练方式。通过在的心理行为训练器材上，通过一系列的挑战限的训练课目，使参训学员激发出潜能、坚定信念，从而超越过去无法超越的心理障碍，以提高参训人员的意志力，达到锤炼队伍，熔炼团队的目的。我们公司秉承“顾客至上、质量至上、奉献真诚”的宗旨，承接各类心理行为训练基地、体能训练设施以及儿童主题乐园的开发与建设。