

韶关儿童体适能,体适能器材,厂家

产品名称	韶关儿童体适能,体适能器材,厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	350.00/件
规格参数	名称:跃羚 材质:PU+高密度海绵 运输方式:物流
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

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。韶关儿童体适能,体适能器材,厂家

柔软度指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：为必要性脂肪，如骨髓、内脏、肌肉及经系统等周边脂肪，此类脂肪若缺乏，则可能会影响身体生理机能之运转。