

淮安儿童体适能器材,儿童跑酷挡板,高度

产品名称	淮安儿童体适能器材,儿童跑酷挡板,高度
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

热身运动与伸展这一阶段主要在于身体温度及心跳数，增大关节活动度，预防运动伤害，并为即将进行的主运动作准备。其组合主要为简单的动作及柔暖体等，配合轻快的音乐节奏进行，当体温上升后，加以静态伸展动作，时间约为5-10分钟。有氧运动这一阶段主要为参加者心肺血管系统的能力，时间约为10-20分钟。后期缓和运动这一阶段主要于缓和主运动的高心拍数及血，连结下阶段的活动，时间约为3-5分钟。与活动这一阶段主要在于导入的身体活动，使小朋友在愉悦的气氛中除了训练个部位肌群外。淮安儿童体适能器材,儿童跑酷挡板,高度 培养团队合作的精，遵守规则，此阶段为5-10分钟。缓和运动这一阶段时间约为3-5分钟，主要实施轻松的低强度动作组合与静态伸展，目的在于激烈运动后乳酸堆积的减缓，柔暖度及放松心情。