

亲子骑行 华恩兄弟 丽江骑行

产品名称	亲子骑行 华恩兄弟 丽江骑行
公司名称	南京华恩兄弟国际旅行社有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市秦淮区永智路6号中国云计算创新基地B栋212-1室
联系电话	18913811881 18913811881

产品详情

其他建议还包括：

- 1、崎岖的山路往往会令单车螺丝松动，应定期检查，拧紧螺丝；
- 2、留意单车发出的异常声响，如有异常应立即停车检查，以免发生意外；
- 3、行程中应适时安排休息，除了恢复体力的需要，丽江骑行，休息期间正好可深入了解当地文化；
- 4、骑行过程中，难免发现与预计情形不符的各种变化，此时应随机应变，及时修订计划，除参考地图和攻略外，沿途还应不断打听，多比较路人的说法，做出正确判断；
- 5、对某些地区可能出现的高原反应和干热气候等，组团骑行活动，要提前做好适应准备；
- 6、每天骑行后应适当补充复合维生素及钙片，睡前一定要适当拉筋并按摩小腿，防止抽筋及乳酸堆积。

在我们喜欢骑车的基础上，不但和孩子一起骑车，而且还要鼓励并且支持孩子骑自行车，亲子骑行，还要和他们一起骑。这绝对是一种非常美妙的体验，它会成为孩子长大后通勤时选择的一种便捷方式。对于不一样年龄的骑友来说，首先要把安全放在第一位，选择安全、没有车辆的环境，这样才能消除最大的危险。家长们也可以选择一些专业机构，可以加入当地的自行车协会和自行车俱乐部

骑行运动功效

提高心肺耐力。

心肺功能是影响健康最重要的因素，儿童骑行，功能低下可导致死亡风险增加。骑行可以提高心肌收缩力量，增加肺活量，提高呼吸机能，改善血质和增强胰岛素敏感性，持续蹬车还可以清除血管内的胆固醇

。另外，骑行时腿部肌肉收缩还可通过挤压静脉促进血液回心，预防静脉曲张。

减脂增肌。

长距离、中强度的骑行方式具有很好的减脂功能，这种骑行方式要求参与者一般骑行至少 10 公里以上，耗时 0.5~1 小时，在运动开始 15~20 分钟以后，体内的脂肪得到有效动员，开始持续分解供能，如果身体和路况条件允许，可间歇变速冲刺骑行，短时间内将心率冲刺至 150 次甚至更高，再降低速度，使心率回落到 120 次，几次循环，刷脂更利。另外，骑行还能增加腿部大肌肉群力量，使腿修长健美。

亲子骑行-华恩兄弟(在线咨询)-丽江骑行由南京华恩兄弟国际旅行社有限公司提供。南京华恩兄弟国际旅行社有限公司是从事“夏令营,冬令营,周末营,研学营,摩托训练营,拉力赛车手训练营”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：李铁军。同时本公司还是从事小小骑士夏令营，小小骑士冬令营，小小骑士车手营的服务商，欢迎来电咨询。