

拳击训练球供应商 温州拳击训练球 鑫顾健身器材生产厂家

产品名称	拳击训练球供应商 温州拳击训练球 鑫顾健身器材生产厂家
公司名称	永康市鑫顾工贸有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省永康市龙山镇里麻车村古里小区42号
联系电话	13735622929

产品详情

永康市鑫顾工贸有限公司是【滑雪机】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享健身完可以马上洗澡吗？

这可不是什么好现象，为什么这么说呢？因为我们在运动时，流向目标肌肉的血液会增多。当停止运动后，这种情况还会持续一段时间，如果这个时候立即去洗热水澡，会刺激毛孔扩张，血液主要集中到皮肤，影响全身血液循环，导致血液不足以供应身体其它部位。比如心脏或大脑供血不足，再加之运动后身体疲劳虚弱，温州拳击训练球，很容易造成头晕、恶心、全身无力等。

如果这个时候立即去洗冷水澡危害更多，冷水浴会使身体毛孔立即闭合，毛细1血管收缩，阻断身体与外界循环，虽然短时间身体感觉清爽，拳击训练球供应商，却阻断体热的散发不利于肌肉的恢复，长此以往则会使身体生病。

健身后建议适当休息30分钟左右，待身体恢复到健身前的状态，就可以开始洗澡了，水温接近体温，最佳水温为35-37度。在此也希望健身的朋友，让身体先休息一会儿再去洗澡。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

永康市鑫顾工贸有限公司是【滑雪机】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享健身的好处

懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气；但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉；它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。

有时候一旦你开始跑步，就只跑了10分钟，便会顺其自然完成整段路线，并获得极大的满足感。当没有动力的时候，想想之前跑完每段路程后的喜悦及轻松心情，你的犹豫就会烟消云散，开始只往前跑。

自己吃着高热量的食物，却抱怨别人身材为什么比你好，自己拖延散漫又羡慕别人成绩高，一放假就抱着手机宅在家又说向往像别人那样看过很多景色，人总要朝着好的方向去改变，才能过上更好的生活，面对美好，你能做的绝对不仅仅是点个zan而已。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

永康市鑫顾工贸有限公司是【滑雪机】【攀岩机】【跑步机】【健腹机】【踏步机】【双节棍】【臂力器】【健身休闲用品】等产品专业生产加工的公司，拥有完整、科学的质量管理体系。

鑫顾与您分享

运动完一定要做拉伸运动，我们把可以肌肉想象成一根皮筋，皮筋拉得越长，收缩时反弹的力量也越大，拉伸提升肌肉力量就是这个道理。由于拉伸可以提高肌肉的柔韧性，而柔韧性的增加可以提升该肌群的运动初长度，从而进一步提高相关肌群的总力量。

健身一定要穿运动服和运动鞋，运动鞋避震比普通鞋好，运动服的透气性能也比较好。这不仅可以提升运动的质量和表现，而且可以降低运动受伤的风险。

运动完不要立刻洗澡。刚运动完，拳击训练球生产厂家，人体处于代谢旺盛、皮肤血管扩张的状况，这时如果立即洗冷水澡，皮肤受到冷水刺激，拳击训练球批发，会通过神经反射引起皮肤血管收缩，结果可使出汗散热受阻，反而会使散热困难、体温升高。同时，皮肤血流量减少使回心血量突然增加，会增加心脏负担。

鑫顾公司的诚信、实力和产品质量获得业界的认可，欢迎各界朋友莅临参观、指导和业务洽谈。

拳击训练球供应商-温州拳击训练球-鑫顾健身器材生产厂家由永康市鑫顾工贸有限公司提供。永康市鑫顾工贸有限公司（www.zhenxinong.com）是浙江金华,健身的企业，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在鑫顾工贸领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创鑫顾工贸更加美好的未来。