

雅安体育场健身器材,新农村健身器材,塑木健身器材厂家,

产品名称	雅安体育场健身器材,新农村健身器材,塑木健身器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	750.00/件
规格参数	品牌:达创 地址:河北 型号:DC-158
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

夏季运动前吃什么食物好呢?运动员为了提高运动能力而在运动前补充糖分是有要的,对于普通人来说,运动前以摄取糖低脂肪的食物为宜,例如面食、米饭、水果等,因为这些食物容易消化,又能提供糖类来作为运动的能量。如果运动时间超过60~90分钟,可以选择血糖指数较低的食物,如香蕉、脂牛奶、米饭、麦片粥等,这些食物被缓慢地消化吸收,能够长时间地供应糖分,为运动中的肌肉所使用;如果运动的时间少于60分钟,则可以选择血糖指数食物,如面包、运动饮料等,这些易消化吸收,能迅速提供糖分。体育场健身器材

炎热夏季,运动后喝一杯冰镇运动饮料很爽快,但这种做法并不被推崇。因为,在运动中或运动后短时间内喝过凉的饮料会食道、胃、肺和***等内脏,引起胃肠平滑肌、血管突然收缩,造成胃肠功能紊乱,导致消化,进而减慢饮料中糖、电解质和维生素等物质的吸收。研究发现,5 ~15 的运动饮料被吸收的速度较快,而且没有什么。新农村健身器材

夏日室外健身器材健身中的七大注意事项

穿着棉装 浅颜色的衣服可以减少热量的吸收,穿起来比较凉快;深颜色的衣服会吸收更多的热能,穿起来比较闷热。棉织品透热、吸汗优于化纤制品。所以,夏季运动着装以浅颜色棉织品为较好,款式越宽松,散热性能就越好,颜色越浅越不容易吸热。新农村健身器材

晨练不宜过早

夏天天亮比较早,很多有晨惯的人都是天一亮就出门运动。但晨练不宜太早,以免影响正常睡眠。

避免阳光直射 夏季每天上午11时到下午4时是紫外线、红外线较的时候。过的紫外线可造成皮肤和眼睛的损伤,并可致皮肤癌。而长时间照射红外线,可使颅内温度上升,脑膜出现炎症,发生日射病。因此应尽量避免在阳光较的时候在室外运动,更不可光着上身运动。体育场健身器材

控制运动度 夏季能量消耗很大,运动时更要控制好度。一旦出现中暑症状,应立即到凉通风处坐下,喝

些凉盐开水，呼吸新鲜空气，在头额部或腋下等处进行冷敷。有头晕、头痛、恶心、呕吐等症状时，可服用人丹、十滴水等祛暑。如经过处理仍不见好转，应立即就诊。

及时适量补水 夏季运动出汗多，盐分丧失量大，容易使细胞渗透压降低，导致钠代谢失调，发生抽筋等现象。所以，夏季运动及时补充水分非常重要。补水方法较好是少量多次，运动中每10到15分钟饮水150到200毫升。但不要喝过甜的饮料，以避免增加胃的负担。运动后也应及时补充水分，但不要一次喝得太多，狂饮会增加**的负担。