

宁德中老年人户外健身车,NSCC健身器材,室外健身器材,

产品名称	宁德中老年人户外健身车,NSCC健身器材,室外健身器材,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	360.00/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

健步机主要是对于双腿进行训练，可以增双腿的肌肉力气，和腿部关节的才能，进步双腿骨骼的骨质密度，防止骨质疏松。划船机呢能训练扩展肌群，对腰背的训练特别显着，减轻腰背酸痛症状，进步腰背肌群的生理活性。

不少运动人士都有过肌肉拉伤的经历，但对于肌肉拉伤时的佳处理方法却不十分清楚。

当你受伤的时候，好去请教一位运动医学，因为他更懂得肌肉和骨骼的健康和损伤，并能够确切地诊断你是肌肉损伤、撕伤，还是肌腱拉伤，韧带拉伤或是滑囊的不适。这一点对肌肉损伤的及康复是非常重要的。中老年人户外健身车

如果在锻炼中不幸受伤，请记住有一个可以帮助你的英文单词RICE(米)。它实际上代表着：R-休息，I-冷敷，C-加压包扎，E-提患肢。休息可避免更严重的伤痛。冷敷受伤的区域，每两小时至少冷敷10分钟，以减轻疼痛和肿胀。用弹性绷带包扎、压紧受伤部、减轻肿胀。抬受伤肢体的，促使淤血从受伤处流出。NSCC健身器材

冷敷。使受伤区域麻木可减轻疼痛。冷敷同时收缩血管，对受伤处的供血，减轻肿胀，同时还可减轻肌肉。如果某个区域运动时疼痛，或运动后肿胀，可使用冰块。好是受伤之后每两小时用一个冰袋冷敷大约15分钟。对于一般性的不适，每天用一个冰袋敷2——3次。如果觉得太冷，可在冰袋和皮肤之间放一块毛巾。中老年人户外健身车

热敷。一般在受伤的后期，通常4到5天后用热敷。热敷可加速局部区域的供血，把细胞带到伤处，舒缓紧张的肌肉。每天可多次用蒸汽、热毛巾或微波加热的暖袋进行，每次10——15分钟。为了防止太热，可用毛巾或衣物盖在热源与皮肤之间，但不要睡在电热毯上。

如果运动后受伤部位有肿胀，表明不适于再进行运动了。你需要休息并冷敷受伤处48——72小时。要根据受伤的严重程度对锻炼作相应的调整。中老年人户外健身车

好是防患于未然。正确地做拉伸运动，运动前进行热身，注意身体的感受，在感觉疼痛或不适时立即停止运动。中老年人户外健身车

健身已经成为一种潮流，为了身健体，许多男人走进了健身房。需要注意的是，在锻炼时还需掌握的小知识。

1、大汗淋漓，小心脱水。

男人比女人更需要水分，对男人来说，肌肉中所需的水分比脂肪中三倍多，而在男人的身体中，肌肉占40%左右，在普通女性身体中，肌肉只占20%多一点。

水还能润滑关节，调节体温和溶解、运送进入的营养物质。一般男人每天需要两升左右的水，运动的男人会有成倍的耗水量。

2、训练中，要及时补充铬。

铬是一种维持生命所需的矿物质，它可以降低内的胆固醇，增加耐力，还可以使肌肉增长、氧化脂肪。中老年人户外健身车

的葡萄和葡萄干有天然"铬库"的美誉。普通男人每天吃一串葡萄就可以提供足够的铬，参加健身运动的男人需要加倍。

3、身上常有淤血，需要补充维生素K。

在锻炼中，有的人稍微磕碰，身上就起青肿或淤血，并且久久不愈，这是身体缺乏维生素K的一个信号。维生素K是"止血功臣"，缺乏它，会延迟血液凝固，严重者还会造成血液不能凝固。

花椰菜含维生素K十分丰富，每星期吃2~4次花椰菜能很好地缓解身上起青肿或淤血的情况，其次，芦笋和莴苣里也含有维生素K。常吃富含维生素K的食物，不仅可以化血管壁的柔韧性，还可以杜青肿和淤血的发生。

4、运动抽筋，注意补充钙、镁。

运动后出现腿抽筋症状，并不表明你的运动量超负荷了，而是营养不足造成的。钙、镁协同在的主要作用是参与神经肌肉的传导，体育锻炼很容易造体钙、镁缺乏，继而使神经肌肉的传导受阻，导致腿脚抽筋。

成年男人每日钙需求量为1000到1800毫克，镁的每日膳食推荐量为350毫克，钙的来源充足，其中牛奶就是不错的选择。绿叶食物中所含的镁容易吸收，在坚果、海鲜中也可找到丰富镁。NSCC健身器材