

鑫顾健身器材经久耐用 拳击训练球生产厂家 舟山拳击训练球

产品名称	鑫顾健身器材经久耐用 拳击训练球生产厂家 舟山拳击训练球
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，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，拳击训练球生产厂家，阻断身体与外界循环，虽然短时间身体感觉清爽，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

运动完一定要做拉伸运动，拳击训练球价格，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，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，舟山拳击训练球，皮肤受到冷水刺激，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，拳击训练球推荐，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。

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

健身前60分钟内 不要吃不易消化的食品 比如油脂类、肉类等

可以适当的吃碳水化合物

比如面包、香蕉等 这样可以提升运动表现

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。

鑫顾健身器材经久耐用-拳击训练球生产厂家-舟山拳击训练球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.zhenxinhong.com）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！