

东西湖减肥训练营 武汉皓千体育 封闭减肥训练营

产品名称	东西湖减肥训练营 武汉皓千体育 封闭减肥训练营
公司名称	武汉皓千体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市珞喻路461号武汉体育学院体育馆二楼
联系电话	13697355595

产品详情

皓千减肥训练营--减肥小方法

自行车减肥法

自行车是克服心脏功能毛病的很好的工具之一。世界上有半数以上的人是死于心脏病的，骑自行车不只能藉腿部的运动压缩血液流动，以及把血液从血管末梢抽回心脏，事实上却同时强化了微血管组织，这叫“附带循环”。强化血管可以使你不受年龄的威胁，青春永驻。除此之外，东西湖减肥训练营，习惯性的单车运动，更能扩大你的心脏。

运动量的定义及选择

(1) 运动量的定义：运动量的大小和身体的总耗氧量成正比，而总耗氧量和心率成正比。因此，心率是反映运动强度的生理指标。

(2) 心跳次数：大运动量> 145/分、中运动量> 125 /分、小运动量>105/分。一般成人初练时的高心率已不宜超过180/分。停止运动后心率恢复到正常的时间：30分钟、13分钟、10分钟。

(3) 运动量的选择：适度的，有规律的运动和静养相结合，是健康生活之道。

(4) 成人运动量心率公式：高心率次/分钟= (220- 年龄) × 0.75。

(5) 过度运动的弊处：运动量过大，使身体过度疲劳，封闭减肥训练营，会影响健康。

(6) 小运动量的弊处：过小的运动量，人体的热能消耗只有糖，并不消耗脂肪。

皓千减肥训练营--肥胖儿童的运动计划

(1) 运动项目。宜用以移动身体为主的运动项目，少年减肥训练营，如长跑、散步、游泳、踢球、跳绳、接力跑，骑自行车和娱乐性比赛。有条件者可在室内的跑步器或活动平板上锻炼。(2) 运动强度。肥胖儿童由于自身的体重大、心肺功能差，运动强度不宜过大。以心率为标准，运动时应达到个人心率上限的60%~70%，专业减肥训练营，开始运动时心率可稍低些，如100~110次/分；以耗氧量为指标，一般应取个人耗氧量上限的50%~60%作为有氧运动强度。

东西湖减肥训练营- 武汉皓千体育-封闭减肥训练营由武汉皓千体育发展有限公司提供。武汉皓千体育发展有限公司(www.027hqty.cn)坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。皓千减肥——您可信赖的朋友，公司地址：武汉市珞喻路461号武汉体育学院体育馆二楼，联系人：董老师。