

湖北减肥训练营 皓千体育 成人减肥训练营

产品名称	湖北减肥训练营 皓千体育 成人减肥训练营
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

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，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，湖北减肥训练营，并不消耗脂肪。

皓千减肥训练营告诉你好的运动减肥时间

积极的体育锻炼是早期预防肥胖的重要方法。锻炼的时间和内容在预防肥胖的问题上十分重要。首先，锻炼的时间应在每天16~21时为宜，黄昏19~20时。因为此时运动可以消耗晚饭摄取的能量，防止吃饱后睡觉时能量的堆积，另外，加上一天多余的热量被消耗掉，长此下去，决不会肥胖。其次，锻炼的内

容以自然化、兴趣化的慢性运动为主，如散步、慢跑、玩球、跳绳、活动游戏等户外活动。何时不宜做运动饥饿时不宜做剧烈运动。

皓千减肥训练营教你怎样拥有一张小脸

日常生活中应在以下诸方面多加注意：

- (1) 外出时，成人减肥训练营，选用具有抗紫外线功能的化妆品。紫外线的照射，封闭减肥训练营，可导致肌肤失去弹性，破坏胶原蛋白，使面部肌肉出现老化、松弛。
- (2) 勿吸烟。吸烟会破坏维生素C，从而对皮肤弹性构成威胁。
- (3) 进食时慢慢咀嚼食物，学生减肥训练营，可以锻炼表情肌的弹力。
- (4) 养成洗热水浴的习惯，以加强机体的新陈代谢。
- (5) 使用具有紧肤作用的护肤品。
- (6) 调节好精神状态，平时保持抬头挺胸的健康姿势。

湖北减肥训练营-皓千体育-成人减肥训练营由武汉皓千体育发展有限公司提供。“减肥训练营,减肥夏令营,减肥训练营,运动减肥,减肥中心”就选武汉皓千体育发展有限公司(www.027hqty.cn)，公司位于：武汉市珞喻路461号武汉体育学院体育馆二楼，多年来，皓千减肥坚持为客户提供好的服务，联系人：董老师。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。皓千减肥期待成为您的长期合作伙伴！