

生态公园体能拓展 无动力游乐设备厂家

产品名称	生态公园体能拓展 无动力游乐设备厂家
公司名称	郑州益童游乐设备有限公司
价格	10.00/套
规格参数	品牌:益童游乐 功能:运动休闲 材质:热镀锌钢材
公司地址	郑州市上街区中心路
联系电话	037164902999 18625782115

产品详情

体能训练应结合运动项目特点和人体系统特点，通过多学科支撑，进行学科交叉，并借鉴融合其它领域的成果和先进经验，有针对性地进行训练。少儿体适能要根据青少年身体的生长发育规律来制定相关的训练计划，分为力量训练、速度训练、耐力训练、柔韧训练、灵敏训练等。儿童运动中心专门提供各种各样的少儿体适能训练课程。

为什么要进行少儿体能训练？

加强运动能力，提升运动表现水平

体能训练的直接任务是根据各个项目竞赛的需要，提高运动员的运动素质。通过改变运动员的能量代谢、神经、肌肉、骨骼等系统的功能，并使之符合运动项目的需求来实现比赛所需要的速度、力量、耐力、协调、灵敏和柔韧等素质，全面提升运动表现水平。儿童运动中心专门提供各种各样的少儿体适能训练课程。

体能训练有助于增进健康，增强体质，儿童运动中心专门提供各种各样的少儿体适能训练课程。

众所周知，人体是由神经系统、循环系统、呼吸系统、运协系统、消化系统、生殖系统、排泄系统、内分泌及感觉器官等八大部分组成。

少儿体适能训练就是由这几大系统的协调配合所完成，多进行体能训练有助于增进健康，增强体质，对各大器官系统产生良好的影响。儿童运动中心专门提供各种各样的少儿体适能训练课程。

体能训练有助于减少运动损伤

体能训练特别是身体素质训练对预防少儿运动损伤作用巨大。儿童运动中心专门提供各种各样的少儿体适能训练课程。

其中加强力量训练是预防运动损伤的关键；平衡能力强不仅可减少损伤，还可在出现损伤后降低再次受伤的几率；耐力素质的提高对于延缓疲劳、减少运动损伤的发生起着不可忽视的作用；灵敏、协调素质的改变可提高人体的应激能力和自我保护能力；柔韧素质训练可提高关节肌肉的灵活性、提高中枢神经系统调节对抗肌的协调性及紧张和放松的能力，这对减少运动损伤的发生也有重要的作用。儿童运动中心专门提供各种各样的少儿体适能训练课程。

体能训练有利于发展智力

随着基础教育改革的不断推行，越来越多的家长开始注重学生的德育教育，越来越多的人认可德育教育。经过大部分的实践证明，智力与体力是可以同步发展的，经常参加体能训练能增强人的体质，增进大脑发展，增加大脑皮层的厚度。

到儿童运动中心参加体能训练能为少儿学习提供充沛的体力及精力，为智力发展创造良好的物质基础。经常参加体能训练可以使少儿的记忆力、观察力、注意力、思维及想象力充分提高，进一步提高活动及学习效率，同时通过体能训练少儿可获得良好的情绪体验、使其更加乐观、自信、精力更加充沛，脑细胞反应速度也将越来越快，从而增进少儿智力的发展。儿童运动中心专门提供各种各样的少儿体适能训练课程。