

## 绥化12件优惠健身器材,休闲场所健身器材,新农村健身器材,

产品名称	绥化12件优惠健身器材,休闲场所健身器材,新农村健身器材,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	400.00/件
规格参数	品牌:达创 地址:河北 型号:DC-009
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

户外健身器材成为我们社区、中小学的备设施，我们在使用户外健身器材以后，都会感觉到一些疲惫，那我们应该怎样去消除这些疲劳呢，下面我们就来了解一下：12件优惠健身器材

1、户外健身器材厂告诉我们运动后，做一些放松活动，如先慢走200-300米或慢跑2-3分钟后，躺在海棉垫或藤垫上休息片刻，平躺时脚放置的位置应略于头，这样有利于下肢血液回流到心脏。切不可躺在有水气的地上，避免受凉。然后做5-10分钟的伸展操，拉伸主要的肌肉群，如肩背部、腰腹部、上臂、大腿、小腿等，这些细节也属于锻炼方法技巧。

2、运动后是消除疲劳的重要手段。的主要手法有抖动、点、揉捏、叩打、推摩等。先是抖动四肢，主要是放松肘、膝关节以及四肢肌肉群;揉捏叩打时，先推摩大肌肉，后推摩小肌肉，一侧推摩后，再推摩另一侧。也可互相进行身推摩。

3、在运动后进行洗浴，不仅可以清洁皮肤，使心情愉悦，还可以促进血液循环，加速体内代谢废物的排出，促进疲劳的消除。但不要运动一结束就冲向浴室洗澡，这很容易影响身体的血液循环，增加心脏的负担。尤其是蒸气浴和桑拿浴，如果训练后立刻使用很容易出现头晕等现象。

以上就是使用户外健身器材后消除疲劳的方法了，还想了解更多的相关知识，可以关注我们的网站，我们会定时为大做出更新!12件优惠健身器材