

冰时一定要做好热身运动,游泳户外运动,时间最好定在清晨或黄昏。

补水:夏季运动出汗多,盐分流失量大,很容易发生肌肉抽搐等现象。因此,运动前后应及时补水,但不要一次喝个够,而应“多次少饮”。

服装:服装以棉织品最好,款式愈宽松愈好,颜色越浅越好。

来源:新华网

欲参与商家报名电话：85196380

夏日运动注意安全

在夏天运动,特别是游泳时,要注意防止抽筋,抽筋前一定要做好热身运动,以防抽筋等意外发生。游泳运动时,打预防针要先活动手脚十分钟,避免抽筋或拉伤肌肉等。此外,在游泳前不能吃饱饭,也不能空腹,喝一杯白开,晚上打球起跑要在饭后一小时,或者干脆打乒乓球再进餐。

防晒:夏季运动时首先要避免阳光直射,运动地点尽量选择 indoors,如果要去进行户外运动,时间最好是在清晨或黄昏。

补水:夏季运动出汗多,盐分流失量大,很容易发生肌肉抽筋等现象。因此,运动前前后后都要补水,但不要一次喝太多,而应“多次少饮”。

服装:服装要以棉织品最好,款式要宽松舒适,颜色也要浅些好。

来源:新华网

夏日运动注意安全

在夏天运动,特别是游泳时,要注意防止抽筋,游泳前一定要做好热身运动,以防抽筋等意外发生。游泳运动时,打篮球前要先活动下肢关节,避免扭伤或拉伤肌肉。此外,在打球前不能吃早餐,也不能空腹,喝一杯牛奶最好,打完球后起跑在饭后一小时,或者干脆打乒乓球再进餐。

防晒

夏季运动时首先要避免阳光直射,运动地点尽量选择 indoors,如果要去进行户外运动,时间最好是在清晨或黄昏。

补水

夏季运动出汗多,盐分丢失量大,很容易发生肌肉抽筋等现象。因此,运动前前后后都要补水,但不要一次喝太多,而应“多次少饮”。

服装

服装:服装以棉织品最好,款式要宽松舒适,颜色也要浅好。

来源:新华网