

# 世纪莲游泳冬天开放吗 佛山世纪莲游泳 锐地刚禅城

产品名称	世纪莲游泳冬天开放吗 佛山世纪莲游泳 锐地刚禅城
公司名称	佛山市锐地刚体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	佛山市禅城区卫国路75号
联系电话	18607571578 18607571578

## 产品详情

### 佛山冬泳的好处

当人的身体受到冷水刺激后，全身血液循环和新陈代谢就会加强，皮肤血管就会急剧收缩，很多血液被吸入内脏及深部组织，这样内脏重要脏器的血管就开始扩张。人的身体为了御冷，世纪莲游泳冬天开放吗，我们的皮肤血管很快又扩张，致使大量血液又从内脏流向体表。这样有规律的一张一缩，从而使血管得到了锻炼，增强了血管弹性，所以冬泳也叫“冬泳体操”。

冬泳能增血管的功能。人体受到冷水刺激后，全身的血液循环和新陈代谢大大地加；人的皮肤受到冷水的刺激，皮肤血管急剧收缩，世纪莲游泳馆电话，大量血液被吸入内脏及深部组织，世纪莲游泳班，使内脏重要脏器的血管扩张；机体为了抗冷，皮肤血管很快又扩张，因而大量的血液又从内脏流向体表。这样有特点地一张一缩，使血管得到了锻炼。因此，冬泳有利于防治疾病，在坚持常年进行冬泳锻炼的人中，患、之类的人极其罕见。

### 泳池的水质如何辨别好与坏？

相关调查数据显示，冬季养成游泳的习惯，能收获比夏天游泳更多的健康价值，且收益范围涵盖非常广，小到小孩子，大到老年人，均可从中获益。但在卫生安全不达标的泳池里运动得久了，不仅仅使你的运动效果打了个不小的折扣，而且还容易让你的健康也产生问题。当然，正规的游泳池往往都会提供即时的水质监测，以作为客人的重要参考。

一般来说可以通过：看、闻、问来判断。

看：泳池水质清澈度，是否干净清澈。

闻：闻泳池中有没有氯消毒的味道，或有没有腥味、恶臭味等来判断水质。

问：问泳客在水里游泳是否舒适，有没有什么问题。

还有一种方法就是使用游泳池水质检测工具这是快判断水质是否干净的方法。

佛山锐地刚游泳培训中心是世纪莲游泳培训中心是世纪莲游泳馆合法的游泳培训机构，每年为佛山培训提供千人的培训，培训的项目和内容逐渐丰富，口碑越来越好。游泳馆内环境大而干净，水质按时定期更换，有专门定期对水质进行检测，为各大游泳爱好者、初学者提供良好的游泳运动环境。冬季室内更有恒温游泳池上课（27度），南海世纪莲游泳，自即日起对世纪莲的学员进行震撼回馈：

原价980元10堂课的团体班，现在只需780元即可上课！满5人开班。

所有精英班/长训班 课程买10节以上课程送1节！

老学员续报10节以上课程送2节（限精英班长训班）！

老学员介绍新学员报名10堂课以上课程，赠送老学员1堂1对1课程（只限精英班长训班）。

活动报名截止时间：2021年12月31日

优惠课程使用时间：2022年4月30日前有效，逾期使用需补差价。

从体育项目性质来说，游泳和大多数健身运动一样，分为“有氧训练”和“无氧训练”。游泳分为“有氧游”和“无氧游”，那究竟是怎么样的呢？

**有氧游：**属于长距离耐久力的锻炼，又称“心肺功能训练”。它是通过连续不断和反复多次的活动，并在一定时间内，以一定的速度和一定的训练强度，要求完成一定的运动量，使心跳率逐步提高到规定的安全心跳范围内。

**作用：**大量的有氧游泳耐力训练可以增大胸廓围度，提高肺活量，可以提高摄氧量，提高在短距离中的憋气能力。

**无氧游：**属于短距、快速和缺乏耐久力的训练，又称“力量训练”。所以人们在训练中，在有氧游的基础上提高无氧游的训练强度，这样无氧游泳训练才能达到良好的效果。

世纪莲游泳冬天开放吗-佛山世纪莲游泳-锐地刚禅城由佛山市锐地刚体育发展有限公司提供。佛山市锐地刚体育发展有限公司实力不俗，信誉可靠，在广东佛山的健身等行业积累了大批忠诚的客户。锐地刚带着精益求精的工作态度和不断的完善创新理念和您携手步入辉煌，共创美好未来！