

# 禅城 锐地刚游泳 佛山锐地刚

产品名称	禅城 锐地刚游泳 佛山锐地刚
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

### 冬泳，告别冬天容易长膘的烦恼

冬天容易长胖的原因主要有两条：一：冬天因为寒冷懒得动，交感神经将变得迟钝，佛山锐地刚，且对能量的消耗也会，身体内多余的能量转变为脂肪屯积起来，因而容易肥胖。二、不能抗拒零食的，但是零食是导致长脂肪的罪魁祸首，好吃但不一定有营养。零食与甜食同样热量非常高，一袋薯条的热量几乎相当于一顿正餐的热量!此外，冬天宽松、厚实的衣服也是原因之一，让人放松了对脂肪的紧张感和警惕性，所以一天天胖起来了。

我们都知道游泳是非常适合减肥的运动之一，可以在短时间内帮助身体迅速减掉脂肪而且不会反弹，还能塑造美好的身体曲线，提高身体的心肺功能。

冷水泳能够对神经系统起到明显的刺激作用，加快心跳速度，促进血流量，进而加快身体的新陈代谢。冷水对皮肤的刺激作用，可以有限锻炼血管的收缩和扩张。长期能达到良好的健身瘦身效果。

### 游泳可以，但莫“欺水”

每年夏天，正是一年中游泳这个体育项目火热的时候，不少人相约去游泳馆大展游泳身姿，甚至不少人特意去到野外河流、湖泊，小朋友放暑假趁着家长不在家，偷溜出去附近水库游泳，但是这是非常危险的，据统计，我国每年大约有57000人溺水身亡，相当于每天就有150多人溺水。卫生组织统计，可能还要增加一倍，其中小朋友所占比例5%左右。这溺水身亡的57000条生命背后是57000个家庭的伤痛。每每到结局还是那些令人痛心的噩耗，但是这些是完全可以避免的。

常见的的溺水原因以及附带建议：

(1) 游泳技术不熟练，或者初学者。由于技术掌握不到位，在水中一旦出现问题就会手忙脚乱，导致呛水而造成溺水。建议平时应该正确地掌握游泳技术，呼吸自如，是去一些游泳培训机构学习，因为有教练的指导，你的游泳动作会更加地协调，如果发生呛水的情况，应改变游泳姿势，用踩水方法，避免呛水后立即上岸休息。

(2) 冒险潜水。由于潜水需要憋气，时间过长可能会导致脑补缺氧而出现、头晕或者的现象。建议潜泳时间不要过长，以免发生意外。

(3) 去非游泳区游泳。由于对水中情况不熟悉，如水的深度，锐地刚游泳培训教练，水流速度变化，尤其是在水坝下游，无法预知何时放闸，一旦放闸，泄水压力比较大导致流速猛然增加，锐地刚游泳，这种情况是非常危险的。尽量不要在非游泳区游泳。

(4) 抽筋溺水，由于游泳前并没有做好热身准备工作、身体疲劳、水温过凉、技术动作紧张，在游泳过程中出现抽筋的情况，锐地刚游泳培训中心，如果是在深水区不会处理，则很容易发生意外。建议学会做泳前的热身动作，主要使抽筋部位伸展。

(5) 嬉戏打闹。有些人喜欢在水里做一些挑战性动作，尤其是年轻人。例如跳水，这是比较危险的，如果池子的水不够深，很容易把头撞破。

(6) 长游疲劳。这时候千万不要逞强，及时回岸，大声呼救。

(7) 饭饱、体能疲劳、酗酒后千万不要下水游泳，容易出现呛水，很容易造成溺水停止呼吸。

## 二、刺激感觉神经，让孩子更具创造力

### 1. 促进神经系统的成长

体适能课程能带给孩子身体一种适度的刺激，使其更早的完善。

### 2. 提高儿童情商，获得更多体验个人意义的机会

儿童体适能课程是团体课程，孩子在团体活动中获得喜悦，从而养成开朗、活泼，广交朋友性格。

### 3. 加速智力发育，让学习更进步

通过儿童体适能课程中的训练，使大脑更加发达。

禅城(图)-锐地刚游泳-佛山锐地刚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是从事“游泳培训”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：孙教练。