

南海锐地刚 锐地刚产品 世纪莲游泳馆

产品名称	南海锐地刚 锐地刚产品 世纪莲游泳馆
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

世纪莲的体能训练中心

如果您还没确定选择哪些体育项目作为中考项，不妨考虑一下我们世纪莲的体能训练班。所有的体育项目都绕不开一个基础——体能，只是侧重点有所不同而已，例如长跑需要耐力、跳远需要弹跳、篮球需要协调性等等。我们的体能训练班注重均衡发展，提高学生的综合体能素质，为日后成长发育打下牢固的体能基础，培养学生正确的运动观念，感受运动所带来的喜悦。（PS：现在报班还有优惠大放送，心动的家长切勿错过哦！）

我们世纪莲的体能训练中心的体能训练有陆上体能和水上体能，提升学员的身体素质，价格通用。如果天气寒冷，我们可以多采用陆上体能训练，水陆结合，相得益彰。

水中运动对人体健康有什么功效？

- 1.增肺耐力，南海锐地刚，增加肺活量，提升血管的质与量，
- 2.减少体脂肪，增加基础代谢率；
- 3.增进肌力、肌耐力及关节柔软度，
- 4、降低胆固醇和三酸甘油酯，提升高密度脂蛋白，
- 5、对于肌肉与关节的伤害程度低，

- 6、有效改变身体协调平衡和肢体控制能力。
- 7、持续长时间的激烈运动，也不会使体温过高，锐地刚产品，
- 8、体适能，更能燃烧身体脂肪，
- 9、具有性和复健的效果。

冬泳有利于。冬泳大大加强肠道的蠕动功能，使人有饥肠辘辘的感觉，胃纳好，促进人体的新陈代谢，减少废物积聚，从而使身体更趋健康。

冬泳可以减压。对于现在都市人生活节奏加快，锐地刚震撼活动来袭优惠的价格，工作压力大，坚持冬泳是不错的选择，冬泳由于受寒冷的刺激，锐地刚有学自由游吗，早已将郁结抛至九霄云外，可以做到宠辱皆忘，保持愉悦的心情，这样持续的冬泳可以帮助减少压力。

南海锐地刚-锐地刚产品-世纪莲游泳馆(诚信商家)由佛山市锐地刚体育发展有限公司提供。南海锐地刚-锐地刚产品-世纪莲游泳馆(诚信商家)是佛山市锐地刚体育发展有限公司今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：孙教练。