

# 宁波游泳池 室内室外无边际泳池 私家庭院恒温池设计施工

产品名称	宁波游泳池 室内室外无边际泳池 私家庭院恒温池设计施工
公司名称	郑州华清水处理设备有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	-中原区永威薇棠
联系电话	15617522110 15617522110

## 产品详情

别偷懒，行动起来吧，芙蓉姐姐都瘦了，你还在等什么？来游泳吧！而且别怕水凉，只要安装一套泳池加热设备、[游泳池恒温设备](#)

，一切全解决。游泳的减肥效果水的密度和传热性能都比空气大，所以游泳消耗的能量也比其它运动要多。实验表明，在12度的水中停留4分钟所消耗的热量，相当于在同等温度的陆地一小时所消耗的热量。可见在同等时间、强度下，水中消耗的热量要比陆地大得多。运动中所消耗的能量是靠体内的糖和脂肪来不断补充的，所以经常游泳就会逐渐减掉体内多余的脂肪。、夏季游泳减肥要了解的是人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍。手脚在水中运动时，你一定能感受到强大的阻力，所以背部、胸部、腹部、臀部和腿部的肌肉能在游泳中得到很好的锻炼。游泳运动员身上那线条鲜明的肌肉，就是好的证据。游泳时人的新陈代谢速度很快，30分钟就可以消耗260多卡路里的热量，而且这样的代谢速度在你离开水后还能保持一段时间，可见游泳是理想的减肥方法。自由泳——臂部力量自由泳时，上臂的肱二头肌、肱三头肌用力较多，可以有效锻炼臂部肌肉，同时对肩部肌肉力量的提高，也具有一定的促进作用。蛙泳——腿部力量自由泳、仰泳的大腿方式都是上下打水，只有蛙泳是蹬夹，前者能够使腿更修长，而后者更多用到大腿股四头肌，因此对加强腿部力量很有效。蛙泳每分钟每千克体重可消耗0.163kcal的热量，例如一个50公斤体重的人每分钟消耗的热量是8.15kcal,那么这个人游一个小时就会消耗489kcal的热量。