

# 北京夏令营 华恩兄弟

产品名称	北京夏令营 华恩兄弟
公司名称	南京华恩兄弟国际旅行社有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市秦淮区永智路6号中国云计算创新基地B栋212-1室
联系电话	18913811881 18913811881

## 产品详情

### 3注意保暖

春季气候多变，乍暖还寒，骑行时要着装合理。骑行间隙不要随意脱减衣物，身体感觉微热时略减衣物为宜。切忌大汗淋漓后脱下衣服在风口处休息，这样很容易着凉诱发感冒。(衣服冲风衣为主)

### 4注意防晒

皮肤是人体最大的qi官，所以一定要注意保护，夏令营，晒黑不要紧，关键是不能晒伤，虽然春天的阳光并不是很强烈，但也应该在暴露的皮肤上涂抹防水防汗的防晒霜。

第五个建议：自行车运动是一项精神上和身体上的一个壮举，会不经意间把自己的灵hun和身体都放在的自行车上面，在出发之前对自己要有充足的信心尤为关键，首先要学会享受周围的环境，为自己做了一些健康的事情而幸运，并让自己到达下一个休息点，要有驱散fu面的想法能力，永远相信自己心灵的力量。

第六个建议：抱着希望的同时并做好zui坏的打算，积极向上的思维可以帮助我们骑行很长一段路，但是骑行的时间越长，发生事故的几率也就越大。不过看不用担心，我们首先要在心里有个准备，凡是问题都是可以解决的，修理工具、手机、充电宝、一笔小额现金，以备不时之需。

骑自行车可以改善心脏功能，长时间运动使心脏越来越强壮，使血管弹性有所改善，还可以减少血管老化程度。通过骑自行车能有效防止和辅助gao血压等慢性疾病，对于体重的控制也有好处，可以作为减肥的方法加以长时间练习。

## 1、使肌肉得到锻炼

骑自行车算是一项比较好的有氧运动，它可以使全身的肌肉得到拉伸和锻炼，尤其是肩膀、背部以及腿部的肌肉可以变得结实，让身体更加强壮。

在骑车的过程中还可以使身体出汗，有助于改善体重和排出体内的代谢废物，让体内的环境变得更好。

北京夏令营-华恩兄弟(推荐商家)由南京华恩兄弟国际旅行社有限公司提供。南京华恩兄弟国际旅行社有限公司是江苏南京,教育、培训的见证者,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在华恩兄弟领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创华恩兄弟更加美好的未来。同时本公司还是从事小小骑士夏令营,小小骑士冬令营,小小骑士车手营的厂家,欢迎来电咨询。