体育馆内安装运动木地板篮球木地板

产品名称	体育馆内安装运动木地板篮球木地板
公司名称	北京畅森体育科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	震动变形:最小2.3mm 震动吸收:＞53% 球体反弹:＞90%
公司地址	北京市通州区环景路18号院8号楼14层1404-101室
联系电话	010-56275028 13521177100

产品详情

运动受益一:.锻炼会改善你的心情。

度过了紧张的一天，你想消耗掉多余的能量吗?去体育馆做下练习或悠闲地散个30分钟的步会有助于你冷静下来。

锻炼可以刺激多种大脑化学物质的产生，这些化学物质会让你感到比锻炼前要快乐得多也轻松得多。要是你定期地进行锻炼，你也会变得好看点，感觉也舒服点，定期锻炼可以增强你的自信心和自尊心。锻炼甚至会减少你身上的压力和焦虑的感觉。

运动受益二:..锻炼能抗击慢性疾病。

在担心着心脏病?希望能避免骨质疏松症的出现?定期的锻炼也许能帮助你。

定期运动可以帮助你防止或控制高血压的出现。你的胆固醇水平也会因此而受益。经常运动，高密度脂蛋白(HDL)或“ 有益 ”胆固醇会增高，而低密度脂蛋白(LDL)或“ 有害 ”胆固醇则会减少。通过减少动脉内斑块的集结，这一“ 组合拳出击 ”会让血液流动得更为顺利。

还有，定期锻炼也可以帮助防止2型糖尿病、骨质疏松症和某些种类癌症的出现。

运动受益三:..锻炼会帮助你控制体重。

想减掉多余的重量吗?那么就将那些用于睡觉的时间拿来散散步或做些其他身体运动吧。

这并不是件简单的事。运动的时候会消耗掉一些热量。运动得越激烈，热量消耗得就越多，你也就越容易控制住体重。你甚至不必腾出大把时间来做运动。走楼梯，而不乘电梯。在午饭后休息的时候去散散步。做商业活动期间可以跳下爆竹。然而更棒的就是关掉电视，轻松地去散个步。专注地做下运动固然好，但是，做了这个运动后，接着做做那个运动，持续这样，一天下来也是可以消耗些热量的。

运动受益四:..锻炼能让心脏和肺功能得到加强。

因购买食物或一些家务杂事而搞得喘不过气来了?别就这么认输了。定期的锻炼会让你呼吸得更自如的。

运动会给你身体内的组织输送氧气和营养。实际上，定期的锻炼会帮助身体内的整个心血管系统心脏和血管的血液循环更有效地运转。这会产生很大的作用?那当然了!当心脏和肺的功能得到更为有效的发挥的时候，你就会有更多的能量去做你喜欢做的事情了。