

让你一分钟懂得游泳冷知识

产品名称	让你一分钟懂得游泳冷知识
公司名称	陕西六点泳池设备有限公司
价格	300000.00/个
规格参数	品牌:ulunpool 型号:定制 产地:陕西西安
公司地址	陕西省咸阳市三原县渠岸镇兴隆社区宴友思大街东段（注册地址）
联系电话	17792885922

产品详情

宁泽涛100米自由泳创纪录，孙杨800米自由泳三连冠，游泳世锦赛有没有点燃起你对游泳的兴趣？游泳20分钟相当于跑步60分钟，10分钟能消耗近100卡路里；消除大腿内侧赘肉游蛙泳，瘦臀瘦腿游自由泳，锻炼背部腰腹部游仰泳，锻炼胸肌游蝶泳。

游泳的好处：

1. 增强体质。增强抵抗力。夏天降暑，冬天抗冷。
2. 增强心、肺功可以。
3. 塑造形体。使体形健美，儿童经常游泳有利于长高，瘦弱者经过游泳锻炼身体(包括身材)会变得强壮，肥胖者游泳办法得当还能减肥(收腹、收臀)。
4. 使肌肉结实。
5. 对脊椎有好处，特别是患了脊椎病的人，做其他运动时，由于人体自身的重量，脊椎都需要承受一定的压力，而游泳则因为水的浮力承托，加上运动时人体有如卧姿，让脊椎在无重压状态下运动，有利于回复原位。所以许多医生会建议脊椎病患者适当参加游泳，辅助康复。
6. 锻炼手脚的协调性，力量及柔韧性。
7. 按无氧方式训练的可以增加肌肉，按有氧方式训练可以燃烧脂肪，起到减肥的目的。
8. 经常游泳，可以有效促进腰腹部的血液循环，患痛经的女性经常游泳(月经期间除外)，可以使痛经消失

。 为避免发生意外事件，游泳必须要选择正规的游泳馆。建游泳池也要选择正规的公司——陕西友浪泳池公司。

陕西友浪泳池公司是为全国各类泳池提供最优质高效的技术服务。基于在池体、管道布设、防水装饰、过滤消毒、系统控制、日常维护等方面长期经验积累和技术研发，我们致力于使泳池更耐用、好用，寿命更长，建设和经营维护成本更低。