

少儿游泳私教 大脚鱼游泳俱乐部 游泳私教

产品名称	少儿游泳私教 大脚鱼游泳俱乐部 游泳私教
公司名称	东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市东城区主山大塘头松毛岭街北区9号
联系电话	13556778008

产品详情

人在游泳时，通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中，全身松弛而舒展，使身体得到、匀称、协调的发展，一对一游泳私教，使肌肉线条流畅。在水中运动由于减少了地面运动时地对骨骼的冲击性，降低了骨骼的老损机率，使骨关节不易变形。水的阻力可增加人的运动强度，但这种强度，又有别于陆地上的器械训练，是很柔和的，训练的强度又很容易控制在有氧域之内，不会长出很生硬的肌肉块，可以使全身的线条流畅、优美。

游泳可减少风险

众所周知，游泳有助于增肌功能，改善健康，而相关研究进一步证实，游泳等有氧运动可帮助降低风险，从而预防因此而导致的心脏动脉粥样硬化等疾病。此外，少儿游泳私教，降低全系统内的风险还能缓解其他许多疾病的恶化进程，益处多多。

游泳能提高身体的柔韧性

游泳需要人们在水里不停地伸展、蜷缩、转身、拨水等，双脚就充当鱼鳍的角色，通过蹬水产生向前的推进力。在划水过程中，重复的伸缩动作可帮助提高身体的柔韧性和灵活性，儿童游泳私教，所以，经常坐办公室的上班族以及有关节疾病的老年人不妨试试游泳。

东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部是一家以正规俱乐部形式进行游泳幼教的专业培训机构，游泳私教，采用自主知识产权的“大脚鱼系统化分级进阶教学法”，配合引进的科学设计、安全有效的教学辅助器材可以使学员轻松懂得水性，从不怕水、喜欢水、进而驾驭水，直至拥有保护自己的能力。欢迎来电报名！

游泳，是人在水的浮力作用下产生向上漂浮，凭借浮力通过肢体有规律的运动，使身体在水中有规律运

动的技能。实用游泳侧泳、潜泳、反蛙泳、救护等。

少儿游泳私教-大脚鱼游泳俱乐部-游泳私教由东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部提供。少儿游泳私教-大脚鱼游泳俱乐部-游泳私教是东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部（www.dgdajiaoyu.com）今年全新升级推出的，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：刘小姐。