

体育中心游泳馆 拓普斯 青山游泳馆

产品名称	体育中心游泳馆 拓普斯 青山游泳馆
公司名称	武汉拓普斯体育管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖北省武汉市东西湖区金银湖市民文体中心
联系电话	15308650719

产品详情

武汉拓普斯体育管理有限公司（金银湖市民文体活动中心）是一座13800m²的综合性体育健身场馆，其中游泳馆面积2000m²，体育中心游泳馆，拥有8条标准50米泳道，健身游泳馆，水深1.2米至2.1米。

游泳减肥法可避免下肢和腰部运动性损伤。在陆上进行运动减肥时，因肥胖者体重大，使身体（特别是下肢和腰部）要承受很大的重力负荷，使运动能力降低，易疲劳，使减肥运动的兴趣大打折扣，并可损伤下肢关节和骨骼。而游泳项目在水中进行，恒温游泳馆，肥胖者的体重有相当一部分被水的浮力承受，下肢和腰部会因此轻松许多，关节和骨骼的损伤的危险性大大降低。由此可见，在水中运动，会使许多想减肥的人，取得事半功倍的效果，所以，游泳是保持身材有效的有氧运动之一。

武汉拓普斯体育管理有限公司（金银湖市民文体活动中心）是一座13800m²的综合性体育健身场馆，其中游泳馆面积2000m²，拥有8条标准50米泳道，水深1.2米至2.1米。

游泳还有一个很大的好处，即柔韧性的改善。这使得人们由于年龄限制而不能从事其它体育活动时，仍然能够继续游泳。由于游泳时身体活动的范围较大，青山游泳馆，定期进行游泳活动的人都会变得更加灵活和柔软。而且，正确的游泳技术要求肌肉在收缩用力前先伸长，这种运动方式有利于不断地提高柔韧性和力量。

武汉拓普斯体育管理有限公司（金银湖市民文体活动中心）是一座13800m²的综合性体育健身场馆，其中游泳馆面积2000m²，拥有8条标准50米泳道，水深1.2米至2.1米。

下水前要先在岸上做准备活动，热身10到15分钟，活动关节以及各部位肌肉。否则突然进行较剧烈的活动，容易使肌肉受伤或发生其他意外。可采用高抬腿、蹲下起立等四肢运动。不要跳水，避免腹部直接受到水面的强烈打击。游泳时，需要注意保护眼睛、防止晒伤、注意退潮时间等。游泳后，要用干净水把全身再冲洗一遍，以免染疾病。

体育中心游泳馆-拓普斯(在线咨询)-青山游泳馆由武汉拓普斯体育管理有限公司提供。武汉拓普斯体育管理有限公司 (tuopusi.tz1288.com) 为客户提供“ 游泳，游泳馆 ”等业务，公司拥有“ 拓普斯 ”等品牌，专注于其它等行业。欢迎来电垂询，联系人：吴经理。