

南海锐地刚游泳 禅城 锐地刚游泳培训中心电话

产品名称	南海锐地刚游泳 禅城 锐地刚游泳培训中心电话
公司名称	佛山市锐地刚体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	佛山市禅城区卫国路75号
联系电话	18607571578 18607571578

产品详情

学游泳，自学还是找教练？

有人说自学即可，能在水里自救就可以；也有人说，要想正确学习游泳、Get游泳技能，锐地刚游泳培训中心电话，还是请位私教。但自学之路不容易，自我摸索的方法学起来比较费时吃力，遇到瓶颈困难无人指导，锐地刚游泳，一时难以突破，主要有以下难点：

一、零基础自学游泳，容易养成错误的肌肉记忆。

二、认知偏差，成为游泳进步的绊脚石。

初学游泳找教练的点好处就是可以快速掌握游泳技能，能了解正确的游泳技术。如果你自学需要一个月的时间学会，找教练学可能不到一周就可以学会了，现在很多人把游泳不仅看作是一项求生技能，更是一项长期锻炼身体、增强体质、减肥的运动。但是如果你想把游泳作为一项你日常锻炼运动，那需要规范你的动作，而有效方式就是有教练的指导。

佛山市锐地刚体育发展有限公司

一、泳队介绍：本公司来自新西兰，总教练孙红标拥有北京体育培训中心硕士，具28年游泳教学及新西兰游泳代表队教练，培育出分龄选手超过18名，亚洲分龄4人，2人达到奥运参赛标准。其中台湾选手曾纾宁打破50米仰泳的听障世界记录。本中心有很好的师资，正确的训练方式，良好的教育环境，根据发育程度进行训练，帮助小朋友健康成长，充份发挥选手的运动潜能，取得运动佳绩，为将来进一步提升运动技能和多元管道打好基础。二、师资介绍：新西兰籍孙红标教练主要履历1．北京体育培训中心教育学硕士游泳运动训练学2．前中国大陆及纽西兰游泳代表队教练3．中华民国运动潜能开发协会秘书长4．国立台湾体育培训中心兼任教师5．新竹县游泳副总干事6．28年游泳教学、科研、选材、训练经验7．培训的选手多次打破中国大陆、台湾及纽西兰纪录。

冬泳增加血管弹性。冬泳像血管体操一样，增加血管弹性，加速血流速度，可以减少与冲刷沉积在血管壁上的脂肪颗粒和胆固醇，减少与推迟，预防的形成和冠状动脉梗塞。

冬泳可以增肺功能。冬泳后心肌收缩力增强，血液循环加速，促进身体各系统功能向好的方面发展。

冬泳可增强自身的。是指机体对病原体的防范和抵抗力。冬泳人泳后许多指标如淋巴细胞、白细胞、吞噬细胞、球蛋白等，都比冬泳前明显增加。

儿童处于0-6岁正是孩子的动作敏感期：两岁的孩子已经会走路。这时期是孩子活泼好动的时期，父母应该充分让孩子运动，使其四肢动作正确、熟练，并帮助孩子的左、右脑均衡发展。

而宝宝游泳就是一项非常好的锻炼方法，一般来说婴儿一出生就可以带宝宝游泳，但是宝宝游泳好在上午，因为上午是宝宝一觉醒来精神状态佳的时候，宝宝在游泳池中自由的活动四肢更能保证宝宝的健康成长，锐地刚游泳培训教练，当然只要宝宝睡好、吃好、精神好的情况下，都是可以带宝宝来游泳的，南海锐地刚游泳，宝宝游泳可以为智力发育及智商情商的提高，打造良好坚实的基础。

1、让宝宝更聪明，婴幼儿游泳的动作是在大脑的支配下完成的，这种有保设备的游泳是通过水对婴幼儿皮肤的冲击压力而形成的一种特定条件下的皮肤接触与摩擦，这种全身性的运动可以提高大脑的功能，促进大脑对外界环境的反应能力、应激能力和智力发育。

2、宝宝长得快，新生儿游泳能够使婴儿在宫内蜷缩已久的肌肉、关节、韧带得以疏松，舒展，婴儿游泳能够有效刺激婴儿的骨骼、关节、韧带、肌肉的发育，促进宝宝身高增长，宝宝体格更加健壮，游泳是全身性的运动，宝宝在水中可以自由的活动四肢，有利于骨骼系统的灵活性和柔韧性。

南海锐地刚游泳-禅城-锐地刚游泳培训中心电话由佛山市锐地刚体育发展有限公司提供。“游泳培训”选择佛山市锐地刚体育发展有限公司，公司位于：佛山市禅城区卫国路75号，多年来，锐地刚坚持为客户提供好的服务，联系人：孙教练。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。锐地刚期待成为您的长期合作伙伴！