

南海锐地刚 锐地刚游泳培训电话 世纪莲

产品名称	南海锐地刚 锐地刚游泳培训电话 世纪莲
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，防溺水，懂自救。

“限制游泳不是预防溺水事故的有效措施，学会游泳才是预防学生溺水的有效手段。要让学会游泳成为一种基本生活技能。”杨德芹如是说，建议把“游泳教育”作为中小学校的创新教育来抓，将游泳技能纳入中小学义务教育必修课。

学游泳，防溺水，懂自救。

一、游泳除了是一项强身健体的运动外，同样是一项关键时刻救命的技能，现在的学生存在运动量不足，锐地刚游泳培训电话，不注重饮食作息，南海锐地刚，体质堪忧，游泳可以有效快速增强学生的身体素质如：增强抵抗力、健身形体、增加肺活量，而且还可以快速有效减肥。不仅仅如此，可以缓解压力、润泽皮肤等等。

二、我国每天有超过87个孩子溺亡。溺水已经成为中小学生非正常去世的真凶。教学督导于2020年印发了《关于开展预防溺水专项行动的通知》“防溺水”学会游泳可有效遏制意外溺水事件发生，加快普及中小学游泳教育，教会孩子们安全防范知识和游泳生存技能显得尤为重要。

?游泳后吃什么比较好

总的来说，游泳后的饮食要注意的有三点：

千万不要过量；不吃高热量的食物、尽量清淡；及时补充水分。

首先，具体来说，适合游泳后吃的食物有：

1、水果蔬菜

可以吃一些低糖分的黄瓜、樱桃、苹果的口味清晰的水果等，补充一些能量。而且，游泳后，体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，在分解过程中产酸性物质，使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏，吃些碱性食物可缓解。

2、粗粮面包

游泳后可以吃一些粗粮的面包片，不要吃忌廉、奶油特别多的面包，不用吃太多，因为这只是为了暂时缓解饥饿感。

3、燕麦粥

无糖的燕麦粥，里面放一些低脂的牛奶调和一下，吃一点，锐地刚训练场，会对身体特别好，也有利于饱腹感的恢复。

4、蔬菜沙拉

可吃一些各种蔬菜水果的沙拉也是特别清淡减肥的佐餐，用醋、橄榄油和少许的调味料搅拌一下，口感就已经非常好了。

游泳减肥后多久进食为宜？？？

一般来说，游泳完40分钟到1小时后进食比较合适。

因为游泳过后身体的肌肉需要大量营养，此时体内的血液就会流向四肢的肌肉中，这就导致供应胃肠道消化吸收食物的血液不充足。如果在运动过后立刻进食的话，容易造成和胃肠道疾病。

所以，游泳完40分钟到1小时后进食合适。但是，如果晚上游泳，结束后好吃一根香蕉或者清淡的蔬菜、水果（如凉菜和沙拉，别放太多调料和沙拉酱），防止脂肪囤积。

游泳后不立即进食但要及时补水

游完泳后虽然不能马上吃饭，但是游泳完后可以马上喝水或喝一些运动饮料。

因为游泳看起来是没有出汗，其实只是身体没有感觉到而已，游泳会代谢掉身体很多水分和微量元素。如果游泳时间过长，运动中也应该及时补水。

游泳是推荐的运动，锐地刚有学自由游吗，老少皆宜，不易受伤，能促进人体机能发展，增肺功能，增强机体和抵抗力，同时具有减肥、复健、塑身、护肤等各种好处，尤其是对青少年的生长发育有很大

帮助，正确的泳姿使身体在水中轻松自如地前进，对身体机能的提升有很大帮助；不正确的泳姿在水中游得很辛苦，长期以来，可能会造成运动伤害，有损健康。

游泳课程介绍：

一、团体班：（6-15人）原价980元/10堂，年底优惠：780元/10堂

特色：一个口令一个动作，学生共同进步，比较划算。

二、精英班：（1对1、1对2、1对3、1对4），价格请咨询客服，年底优惠：新学员报满10节送1节，老学员续报10节以上课程送2节。

特色：人数较少，适合初学者。因材施教，学习效果好，人数越多，价格越便宜，但需自行组班，是同一水平的学生，这样教学进步能协调一致。

三、长训班：（6-20人）价格请咨询客服，年底优惠：新学员报满10节送1节，老学员续报10节以上课程送2节。

特色：适合有一定游泳基础并且想要改进技术的游泳者，如体育生等，增强体能，强身健体，学习跳水转身等比赛能力和比赛规则等。培养团队精神和吃苦耐劳的精神，提升运动成绩为目标。（参照标准，能够完成50米以上的距离）

#老学员福利：介绍新学员报名10堂课以上课程，赠送老学员1堂1对1课程（只限精英班长训班）。

活动报名截止时间：2021年12月31日

优惠课程使用时间：2022年4月30日前有效，逾期使用需补差价。

室内恒温泳池上课，目前水温27度，记得带条大浴巾过来上课，出水擦干就不冷。

更好的场地 + 更好的教练 = 更好的学习效果

赶快报名参加吧

地址：佛山市顺德区乐从镇世纪莲游泳跳水馆

南海锐地刚-锐地刚游泳培训电话-世纪莲(诚信商家)由佛山市锐地刚体育发展有限公司提供。佛山市锐地刚体育发展有限公司为客户提供“游泳培训”等业务，公司拥有“锐地刚”等品牌，专注于健身等行业。，在佛山市禅城区卫国路75号的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：孙教练。