

锐地刚游泳比赛 锐地刚 南海锐地刚

产品名称	锐地刚游泳比赛 锐地刚 南海锐地刚
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

游泳可以，但莫“欺水”

每年夏天，正是一年中游泳这个体育项目火热的时候，不少人相约去游泳馆大展游泳身姿，甚至不少人特意去到野外河流、湖泊，小朋友放暑假趁着家长不在家，南海锐地刚，偷溜出去附近水库游泳，但是这是非常危险的，据统计，我国每年大约有57000人溺水身亡，相当于每天就有150多人溺水。卫生组织统计，可能还要增加一倍，其中小朋友所占比例5%左右。这溺水身亡的57000条生命背后是57000个家庭的伤痛。每每到结局还是那些令人痛心的噩耗，但是这些是完全可以避免的。

常见的的溺水原因以及附带建议：

(1) 游泳技术不熟练，或者初学者。由于技术掌握不到位，在水中一旦出现问题就会手忙脚乱，导致呛水而造成溺水。建议平时应该正确地掌握游泳技术，呼吸自如，是去一些游泳培训机构学习，因为有教练的指导，你的游泳动作会更加地协调，如果发生呛水的情况，应改变游泳姿势，用踩水方法，避免呛水后立即上岸休息。

(2) 冒险潜水。由于潜水需要憋气，时间过长可能会导致脑补缺氧而出现、头晕或者的现象。建议潜泳时间不要过长，以免发生意外。

(3) 去非游泳区游泳。由于对水中情况不熟悉，锐地刚游泳，如水的深度，水流速度变化，尤其是在水坝下游，无法预知何时放闸，一旦放闸，泄水压力比较大导致流速猛然增加，这种情况是非常危险的。尽量不要在非游泳区游泳。

(4) 抽筋溺水，由于游泳前并没有做好热身准备工作、身体疲劳、水温过凉、技术动作紧张，在游泳过程中出现抽筋的情况，如果是在深水区不会处理，则很容易发生意外。建议学会做泳前的热身

动作，主要使抽筋部位伸展。

(5) 嬉戏打闹。有些人喜欢在水里做一些挑战性动作，尤其是年轻人。例如跳水，这是比较危险的，如果池子的水不够深，很容易把头撞破。

(6) 长游疲劳。这时候千万不要逞强，锐地刚震撼活动来袭优惠的价格，及时回岸，大声呼救。

(7) 饭饱、体能疲劳、酗酒后千万不要下水游泳，容易出现呛水，很容易造成溺水停止呼吸。

世纪莲水中有氧课开课啦~

水中有氧是一种老少皆宜的运动。因为水性柔软，在运动过程中，身体保持直立，头部不必入水，同时将舞蹈的基本动作如走、跑、跳跃等动作，配上轻快或缓和的音乐，身体对抗水的阻力，达到改善体适能的作用。对于不会游泳，怕水或泳技不够的人，是非常适合的运动，且在运动时不会有汗流浹背的感觉，对于不宜从事陆上运动者，也是一项非常理想的运动。

- 1.增肺耐力，增加肺活量，提升血管的质与量，
- 2.减少体脂肪，增加基础代谢率；
- 3.增进肌力、肌耐力及关节柔软度，
- 4、降低胆固醇和三酸甘油酯，提升高密度脂蛋白，锐地刚游泳比赛，
- 5、对于肌肉与关节的伤害程度低，
- 6、有效改变身体协调平衡和肢体控制能力。
- 7、持续长时间的激烈运动，也不会使体温过高，
- 8、体适能，更能燃烧身体脂肪，
- 9、具有性和复健的效果。

锐地刚游泳比赛-锐地刚(在线咨询)-南海锐地刚由佛山市锐地刚体育发展有限公司提供。行路致远，砥砺前行。佛山市锐地刚体育发展有限公司致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为健身具有竞争力的企业，与您一起飞跃，共同成功!