

锐地刚游泳 世纪莲锐地刚 世纪莲

产品名称	锐地刚游泳 世纪莲锐地刚 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，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，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，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。

游泳后吃什么比较好

总的来说，世纪莲锐地刚，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，锐地刚游泳，补充一些能量。而且，锐地刚震撼活动来袭优惠的价格，游泳后，体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，世纪莲锐地刚游泳培训，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，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。

冷水的刺激使人体外周血管关闭，更多地保证了重要的脏器像心脏、脑、的供血增加，使更多的氧气被及时地输送到大脑细胞中，有利于消除神经系统的疲劳。人体接触冷水后会急促吸气，呼吸暂停片刻后转为深呼气，然后恢复均匀而深长有力的呼吸，这种呼吸能使肺组织的弹性大大提高，吸进更多的氧气，呼出更多的二氧化碳，呼吸系统的功能得到了加强。冷水能改善人体消化系统的功能，由于呼吸加深，膈肌升降幅度加大，从而加快腹腔的血循环，加强胃肠蠕动，并对邻近起到作用。

坚持冬泳的肤红润有光泽，富有弹性。其原因是，冷水刺激后，皮肤血管强力收缩，皮下脂肪增厚，血液循环旺盛，营养充分。

锐地刚游泳-世纪莲锐地刚-世纪莲(查看)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是一家从事“游泳培训”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“锐地刚”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务至上，用户至上”的原则，使锐地刚在相关产品中赢得了客户的信任，树立了良好的企业形象。

特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！