

A字浮板成人儿童打水板 专业训练游泳板游泳装备 儿童学游泳必备

产品名称	A字浮板成人儿童打水板 专业训练游泳板游泳装备 儿童学游泳必备
公司名称	临海市箭浪服饰有限公司
价格	面议
规格参数	产品类别:冲浪板 材质:EVA 货号:A-S001
公司地址	临海市大田街道办事处山前村
联系电话	86 0576 85467586 15867043155

产品详情

游泳中浮板的使用心得：浮板等最大的优势在于，它们能使身体的特定部分被独立起来。它占用了你的手臂，使腿作为唯一的推进力。使用打水板能让你容易换气，使你贴近水面，稳定你的身体，这样你能以更快的速度抬起下巴换气。正常的换气加上额外的空气摄入能让腿部能超负荷工作。你可以在氧债的情况下，比正常游泳时更快速用力的打腿。

大部分选手打水时都是把头部直立在水面，从上面看起来姿势不错，但如果从水下看起来，就会发现臀部下垂，手臂趴在打水板上，这样锻炼出来的肌肉主要是给提供上升支持力，而不是推进力。

正确的姿势是：把你的额头靠在打水板上，头泌在水中，臀部抬出水面。现在腿的作用是前进而不是向上了。

还要注意的，虽然有的运动员把头放进了水中，但是他们过于向下压板，肩部上拱，臀部下沉，这样还是不正确。

浮板的厚薄大小：小打水板浮力较小，适合较小的选手使用，这样他们就不用拼命压板。

本产品的产品类别是冲浪板，材质是EVA，货号是A-S001，适用人群是儿童，规格是39*27（cm），品牌是华锐，形状是椭圆形