

# 少儿游泳培训 大脚鱼游泳俱乐部 游泳培训

产品名称	少儿游泳培训 大脚鱼游泳俱乐部 游泳培训
公司名称	东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市东城区主山大塘头松毛岭街北区9号
联系电话	13556778008

## 产品详情

学习游泳的难点就是换气。游泳是让身体在水中以的阻力前行，从而求得速度。为了减小身体在水中的阻力，就要把身体都放在水中。

### 学习游泳几个简单方法

- 1、练习呼吸和吸气：就是在水面上用口吸一口气，不要用鼻吸气，然后潜在水里慢慢呼气，要在浅水区练习。
- 2、练习浮体：在浅水区，双手抱脚，自由浮在水面。
- 3、练习滑翔：在浅水区，用脚蹬地在水面滑翔。

游泳特别注意事项：要确保安全，必需有专业的人士指导，并且在浅水区练习。

人在游泳时，通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中，全身松弛而舒展，使身体得到、匀称、协调的发展，使肌肉线条流畅。在水中运动由于减少了地面运动时地对骨骼的冲击性，降低了骨骼的老损机率，使骨关节不易变形。水的阻力可增加人的运动强度，但这种强度，又有别于陆地上的器械训练，游泳培训报价，是很柔和的，训练的强度又很容易控制在有氧域之内，不会长出很生硬的肌肉块，可以使全身的线条流畅、优美。

东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部是一家以正规俱乐部形式进行游泳幼教的专业培训机构，采用自主知识产权的“大脚鱼系统化分级进阶教学法”，配合引进的科学设计、安全有效的教学辅助器材可以使学员轻

松懂得水性，少儿游泳培训，从不怕水、喜欢水、进而驾驭水，游泳培训，直至拥有保护自己的能力。欢迎来电报名！

蝶泳的基本动作解析：

- 1.蝶泳的手入水点在两肩膀的延长线上，以大拇指，斜插入水。
- 2.入水后，肩、肘前伸，两手沿曲线向外、后、下方抓水。两手分开到肩宽时，屈肘，加速划水。
- 3.两手分开到达宽度后，手臂转为向内、向上和向后划水，手臂上抬时保持高肘屈臂。两手在胸上或腹下时，两手之间距离近。
- 4.呼吸与划水的配合也是蝶泳技术的关键。手臂结束向内划水时，头露出水面吸气，少年游泳培训，移臂时头还原入水。记住两个“之前”，即头在手出水前出水，在手入水前入水。

少儿游泳培训-大脚鱼游泳俱乐部(在线咨询)-游泳培训由东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部提供。东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部（[www.dgdajiaoyu.com](http://www.dgdajiaoyu.com)）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！