

儿童游泳特长生培训 游泳特长生培训 东莞大脚鱼游泳俱乐部

产品名称	儿童游泳特长生培训 游泳特长生培训 东莞大脚鱼游泳俱乐部
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

初学者学游泳装备要准备充分。初学游泳由于很多事情都无法预测，常常忘记或者忽略带一些小东西。比如带个游泳帽什么的，眼镜也是要。换洗的衣服和洗漱用品。而且市面上好像还有保护耳朵的东西，儿童游泳特长生培训，但是有的人也是不建议用的。反正具体根据实际情况自己决定吧。游泳注意事项：身体检查，因为在游泳的时候，人所消耗的体力比平时要多上八倍，少儿游泳特长生培训，所以，患心脏病、活动性肺、的人，不宜参加游泳。患、性的人，也不要游泳，以免互相。

蝶泳比赛规则及要求：

- 1.两臂必须在水面上同时向前摆动，同时在水下向后划水。
- 2.双腿打水动作必须同时一致，两腿或两脚可不在同一水平面上，但不允许有交替动作，游泳特长生培训，不允许蹬蛙泳腿。
- 3.在每次转身及抵达终点时，两手必须在水面上或水面下同时触碰池壁
- 4.在出发和每次转身后，学生游泳特长生培训，允许在水下做一次或多次打水动作，并双臂一次划水使身体浮出水面。允许在出发和每次转身后潜泳，但不得超过15米，在15米前头部必须露出水面。

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，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。

儿童游泳特长生培训-游泳特长生培训-东莞大脚鱼游泳俱乐部由东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部提供。儿童游泳特长生培训-游泳特长生培训-东莞大脚鱼游泳俱乐部是东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部（www.dgdajiaoyu.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：刘小姐。