

专业游泳运动员培训 游泳运动员培训 东莞大脚鱼游泳俱乐部

产品名称	专业游泳运动员培训 游泳运动员培训 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

游泳注意事项：

- 1、必须在家长（监护人）的带领下游泳。单身一人去游泳出问题，如果你的同伴不是家长（成年人），在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。（小孩忌）
- 2、身体患病者不要去游泳。心脏病、肾疾病、等慢性疾病患者，及感冒、发热、精神疲倦，儿童游泳运动员培训，身体无力都不要去游泳，因为上述参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。患者易把病给别人。另外学月经期间均不宜游泳。游泳热身。
- 3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，游泳运动员培训，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部是目前国内拥有文字教案的游泳学校，游泳运动员培训中心，配合独有的防水学习记录簿，让学员及家长明确了解学习的目标、进度以及升级的内容，还设置升级礼品奖励制度，从而提升学员的学习效率和乐趣。

随着游泳运动的发展，游泳被分为实用游泳和竞技游泳两大类。实用游泳又分为侧泳、潜泳、反蛙泳、踩水、救护、泅渡；竞技游泳分为蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳。利用水的浮力减少体重对身体关节所造成的负担。体重过重的人，通常开始慢跑或做运动时容易腰痛或膝盖受伤，但在水中因为有浮力，所以对膝盖以及腰部的负担较小。同时，由于不像在空气中做运动时那样地对腿部造成负担，因此下半身的脂肪不会全部练成大块的肌肉。

东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部是目前国内拥有文字教案的游泳学校，配合独有的防水学习记录簿，让学员及家长明确了解学习的目标、进度以及升级的内容，还设置升级礼品奖励制度，从而提升学员的学习效率和乐趣。

游泳还有一个很大的好处，即柔韧性的改善。这使得人们由于年龄限制而不能从事其它体育活动时，仍然能够继续游泳。由于游泳时身体活动的范围较大，定期进行游泳活动的人都会变得更加灵活和柔软。而且，正确的游泳技术要求肌肉在收缩用力前先伸长，这种运动方式有利于不断地提高柔韧性和力量。

专业游泳运动员培训-游泳运动员培训-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。东莞市东城大脚鱼游泳俱乐部（www.dgdajiaoyu.com）是一家从事“游泳幼教；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“大脚鱼”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使大脚鱼游泳俱乐部在其它中赢得了众的客户的信任，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！