

# 游泳培训 东莞大脚鱼游泳俱乐部 暑假游泳培训

产品名称	游泳培训 东莞大脚鱼游泳俱乐部 暑假游泳培训
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

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，从不怕水、喜欢水、进而驾驭水，直至拥有保护自己的能力和能力。欢迎来电报名！

游泳对场地要求不高，池塘、河溪、湖泊、大海、游泳池等均可，但要注意卫生和安全。国际标准游泳池长50米，宽至少21米，深1.80米以上。设8~9条泳道，每条泳道宽2.50米，分道线由直径5~10厘米的单个浮标连接而成。运动员比赛必须站在出发台上出发(仰泳除外)，出发台高出水面50~75厘米，台面积为50×50厘米。

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。

游泳时没有太多衣物的保护，因而对身体抵御寒冷有一定作用，游泳培训报价，特别是冬泳运动。游泳可以使处在发育期中的少年儿童长高。

学游泳的技巧：先不要学什么姿势，首先得战胜对水的恐惧，这是很重要的一关。原地缩手缩脚沉下去，会发现无法完全沉下去，会感受到自身密度比水小，可以浮起来。站在水中，脚向后蹬，身体慢慢倾斜，这时脑袋直接埋到水中，游泳培训报名，双脚上下打水，手往后划，完全凭本能动。4游动10秒左右后尽力把头从水里抬起来，吸一口气，自然又会沉下去，继续前面的动作即可。

游泳注意事项：忌空腹游泳很多爱好游泳的人们都有一种感觉，那就是游泳上岸之后，都会感觉饥肠辘

辘，暑假游泳培训，浑身乏力，这是因为游泳是一项重体力运动项目，四肢肌肉活动的幅度大，会消耗人体的大量能量、热量。如果我们在空腹时去游泳，会造成身体血糖过低，游泳培训，特别是患者，发生低血糖昏迷的危险性更大。如果游泳者因为空腹，血糖低，体能消耗大，特别容易在水中出现肌肉颤抖、头晕眼花、虚脱、昏迷甚至可能直接溺水而亡。因此，游泳者要在游泳之前，适当的补充一些水果、牛奶、糖果之类的食物，再下水游泳。

游泳培训-东莞大脚鱼游泳俱乐部-暑假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！