



作为游泳的一种经典姿势，仰泳以仰卧水面、头部朝向天空为显著特点，是一项全身性的运动，可以帮助您改善心肺功能、增强肌肉力量、提高耐力和增加身体的柔韧性。与其他游泳姿势一样，仰泳也需要一些技巧和练习，一旦掌握，它将成为您水上锻炼的新选择。

北京会所游泳教练团队致力于为会员提供高水平的专业指导，帮助大家更轻松地入门仰泳，我们整理了以下小贴士：

动作要领：

- 手臂划水，出水时大拇指在先，移臂时手臂与水面垂直，上臂贴近耳朵。移臂过程中手臂旋转，入水时小拇指在先进入水中。
- 以头部作为“12点钟”方向，两手的入水点在“11点钟”和“1点钟”的位置，手臂入水后直臂下划。
- 两臂划水配合采用交叉方式，即两臂始终处于相反的位置，一臂划水时，另一臂开始移动。另外，划水时两臂应与身体转动协调配合，两肩不断形成位置差。
- 头部保持稳定，不要左右摆动。虽然仰泳时头部在水面之上，呼吸不受限制，但应有节奏地呼吸，或以固定频率，在大臂移动时进行吸气。
- 保持水平身体姿势，躯干和肩随手臂动作围绕纵轴运动，始终有一侧肩部不露出水面。
- 双腿交替做鞭状上下打水。向上打水要快而有力，脚略内旋并绷直；向下打水时腿和脚自然放松。

注意事项：

- 身体保持水平，躯干和肩随手臂动作围绕纵轴转动，始终有一肩部不露出水面，双腿交替打水。通常每次划水两次，腿打水六次呼吸一次。
- 移臂时，手臂应贴紧身体不能离身体太远。如果手臂易弯曲，则可暂时用小拇指领先出水，养成直臂出水的习惯后再用大拇指领先出水。
- 身体始终保持伸展、几乎水平地仰卧于水面。大腿用力，保持连贯的上抬与下压动作。

无论您是初学者还是有一定经验的泳者，北京会所专业的游泳教练都会根据您的需求和水平提供个性化的指导，帮助您不断提升。我们期待着与您一起享受这项令人愉快的水上运动，并一同迈向更健康的生活方式！🏊