



### 蛙泳动作

手臂运动谨记三个步骤：“抓”、“拉”和“恢复”。

“抓”，双臂伸直，掌心向下，同时向下向外按压。  
“拉”，手肘高于手掌，向胸部用力拉，有一个加速度的手部运动，手掌和前臂向后向下压。“恢复”，双手合十，在胸前摆出“祈祷”式的动作，然后向外推，直到双臂再次伸直。这个动作有助于减少推水时的阻力。

同时，双腿也要配合着做出蛙蹬的动作。将脚尖向外侧弯曲，再向内收拢，然后再向外侧弯曲，循环进行。

### 呼吸技巧

蛙泳的呼吸技巧相对简单。在划水的过程中，当双臂向内合拢时，将头部沉入水中用嘴巴吐气，当双臂向外展开时，抬起头部，用鼻子吸气，即在“拉”结束时，将头抬到水面上方吸气，在“恢复”阶段双手向前推，同时呼出水中的气泡。另外，记得使用“祈祷”姿势和正确的呼吸技巧，在游泳的过程中保持良好的呼吸节奏。

通过以上的介绍，相信您对蛙泳有了更深入的了解，如果您在实践的过程中遇到问题，可以寻求北京会所游泳教练团队的帮助，以便在练习中更快掌握蛙泳技巧，更好地享受游泳带来的乐趣和益处。