



# HOW TO BREASTSTROKE 如何 学好蛙泳

蛙泳是一种古老而经典的游泳姿势，源于模仿蛙类的游泳动作而得名，它是一种有效的全身运动方式，可以增强心肺功能、塑造身材、提高耐力和灵活性。

北京会所游泳教练团队一如既往为会员提供高效优质的专业服务，就蛙泳学习为会员们整理了入门小贴士，帮助您早日掌握蛙泳。

## 🏊 入水与划水

在开始蛙泳前，在泳池边保持站姿，双腿并拢，双手自然下垂。然后，深吸一口气准备跳入水中。入水后，将头部沉入水中，保持身体伸直，身体与水面成一直线。