如何选择适合自己的泳衣?

健身课堂



随着人们安全意识的提高,泳衣的安全问题受到了人们的广泛关注。酷热的夏季,游泳是再合适不过的运动。怎样选择合适、健康的泳衣,小编给出几点建议。

首先选择泳衣要仔细理性,从四个方面辨别泳衣的好坏。

(一)认清标识:仔细查看产地,标识说明,纤维组成等,根据自己身材,留意贴身指数。选择合身的泳衣要以穿在身上感到舒适为宜,如果太大,会加大身体负重和阻力。

(二)做工与安全:泳装属运动实用型服装,拉伸力较强,最好不要选择拼接较多的款式。线的弹力与面料拉伸度应一致。沙滩装系列最好选有抽褶线的,既美观,弹力拉伸度也更强。

(三)卫生方面:丝盖棉泳装表层具有化纤织物光洁、鲜艳的优点,里层用纯棉织造,对皮肤无刺激,尤其适合皮肤易过敏者穿用。泳装裆应有衬布,有里衬的泳装寿命更长些。

(四)面料与结构:自然河、海滨及深水游泳,要选择与水的颜色反差较大的泳装,遇到险情,目标较明显,便于急救。

其次选择泳衣,除实用性外,还有一点就是艺术性,也就是美感。

(一)女士泳装的选择

精心挑选泳装要注意自身特点,胖身材、瘦身材都可以凭借泳装表现自身的优势和特点。

对于臀部扁平的女士,选一款下身带裙摆的泳装非常合适,既可以美化臀部线条,又可以表现腿部的优美。对于不愿意表现自己的女性,平角式泳衣是保证安全的一道防线,但会显得腿短,要慎重选择。连体式泳衣可以使胖身材的女性看起来更苗条。双色拼接的款式适合胖女士穿用,色彩的纵向排列及拉链的运用使人看上去高挑,同样适合上身短小的女士。对于胸部很丰满而腰、臀部过于肥大的女性,前开口式大V领的连体泳衣非常适合穿用。花型图案的泳装可以在游泳池边最大限度表现你的艳丽明朗,对于瘦体形的女孩更是锦上添花。棕色皮肤选明亮的黄绿、西洋红、金色、银色等。象牙色的皮肤选用粉彩色及优雅的蓝紫色。

(二)男士泳衣的选择

有小腹的人适合高腰宽边腰带的款式,这样可以遮住啤酒肚。皮肤较黑的人要避免穿咖啡色或黄色系泳裤,以免看起来脏脏的。臀部宽大的人穿深色的四脚平口裤最适合,而臀部塌陷的人适合明亮或萤光的色系加上横纹的款式。上身较长、下身较短的人,适合高腰三角泳裤;针对矮个子的人来说,适合明亮色系的直条纹泳裤。纤瘦的人适合花色明亮、图案丰富的泳裤;身材健壮的人,基本上各种款式都适合。

这个暑假给孩子一个健康的身体——“欢腾水中”

游泳锻炼,无论儿童还是成人,都是一项应当学会、学精的生存技能。南京“欢腾水中”健身中心,承载这一教育培训使命,为南京市许许多多少年儿童轻松、成功学会游泳技能作出重要贡献。



夏天至,又到每年学习游泳的最佳时间。让我们来共同关注游泳究竟有哪些好处:

儿童游泳是生存的需要!是现代生活必备的技能!

游泳运动相对于其他运动来说更适合正处于成长期的少年儿童;

学习游泳:提高孩子耐寒和增强抗病能力,增大肺活量;

学习游泳:可以帮助矫正如驼背、脊柱侧弯等不良体型,防止佝偻病的发生;

由于水压的作用,能锻炼参与者的心血管和呼吸系统的机能,这些对少年儿童都是至关重要的。

游泳锻炼更适宜于常患咳嗽、哮喘等上呼吸道疾病的儿童参加;

游泳锻炼,是少儿减肥的一种有效运动。

在水中,对人体的脊柱和关节不产生压力,对少年儿童的身高发育更有益处;

学习游泳是一项集体活动,也是一种竞争,让孩子习惯适度的压力,锻炼意志品质;

游泳锻炼,能克服怕苦、怕冷、怕累这些心理。提高孩子的自制能力,自信、坚毅、勇敢的良好品质会得到培养;

游泳锻炼会使孩子更聪明,而且做事情注意力更集中,增强身体协调性。

正因为游泳的好处非常多,所以成为时下“全城热恋”的绝佳夏季健身项目。俗话说,术业有专攻,“欢腾水中”10年来专业从事游泳私教培训,集中了国内最优秀的教练和健身指导团队,以精品教学为办学根本,以解决游泳疑难杂症、量身定制游泳学习计划著称!

“欢腾水中”教学环境堪称一流,安全、卫生,全年水温恒温在28-30℃,均使用室内泳池,五星级设施标准。教练团队非常专业,欢腾水中的教练均具备5年以上持证执教生涯,通过温和、耐心、人性化教学,因材施教,因人施教,使得学员能在轻松愉快的环境下学会并爱上游泳,从而充分享受上述游泳带来的好处。

“欢腾水中”www.njht126.com,蝉联2007-2011全国水中健身比赛金奖,获得江苏省优质诚信培训机构,3·15诚信企业,3A级品牌企业等诸多荣誉。她已成为立足南京、放眼江苏的一颗璀璨明珠,为那些热爱生命、追求健康梦想之人照亮前行的道路!

金吉鸟健身连锁
瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训
收购:收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!
求租:求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200~4000m²。
联系人:周先生 电话:13390918587
联系时间:11:00 21:00
其它业务联系:025 83518366 822
联系时间:10:00 18:00

金吉鸟瑜伽
外教授课·十二家直营连锁·一流环境·优秀管理团队
网址:http://b1175701.xici.net
夏季瘦身卡 666元/2个月 888元/3个月
备注:可选择常温瑜伽、高温瑜伽或者健身
购年卡 加58元,
特惠 送 2个月会籍、瑜珈服一套,瑜珈铺巾一条
另加198元可获得10个月免费游泳(7、8月份除外)
备注:已参加活动的年卡不参加此类活动,之前所有的年卡活动均取消。*更多优惠,请电询
南湖顶级店:水西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖西街路口)电话:58991299
桥北顶级店:大桥北路48号忠阳广场C3栋四层(桥北大洋百货后面)电话:58298899
龙江顶级店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话:86371997
虹桥顶级店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
城金路顶级店:龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话:84796899
珠江路精品店:珠江路88号新世界中心B座1102室 电话:84721128
大行宫顶级店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:84653299
新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:84702468
牌楼巷会所店:牌楼巷47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话:86663232
苏州新区店:苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话:0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部
双人行 1680元/年/人
注:购年卡 赠送运动大礼包,另加198元可获得10个月游泳(7、8月份除外)赠送。
万源店 游泳、健身特惠中 特惠
桥北店:大桥北路48号忠阳广场C3栋四层(桥北大洋百货后面)电话:58298899
南湖店:水西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖西街路口)电话:58991299 58991300
珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口)电话:84533677 84533678
龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿醋KTV、老妈火锅楼上)电话:86299976,86299979
虹桥店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
万源店:牌楼巷47-1(万源大厦附楼)电话:86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院
权威证书,国际通用!
全日制班 周末班 晚班
特大喜讯 暑假瑜伽、报名开始了 肚皮舞教练培训班
暑假优惠大酬宾
一个健康与高薪双收的金领职业
月薪3000元-10000元
优秀学员可推荐就业
持学生证教师资格证可减免部分学费
开课时间:7月1日-7月15日 8月1日-8月15日
咨询热线:84799686
咨询QQ:1539348214
地址:太平南路2号,日月大厦4楼
公交路线:1,游2,15,25,31大行宫下
金吉鸟少儿培训班
少儿芭蕾·国标拉丁·跆拳道年卡仅需1680元
龙江店:电话:86299976 86299979
龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿醋KTV、老妈火锅楼上)
珠江店:电话:84533677 84533678
珠江路88号新世界百货四楼金吉鸟健身俱乐部内(珠江路、丹凤街路口)