

# 掌握动作要领，轻松学习自由泳

炎炎夏季，又到了畅快玩水的季节！什么，你不会游泳？！好吧，其实游泳没有那么可怕，本期跟着健身教练一起学习自由泳吧，相信你一定能学会的！

记者 叶霖



王国奇

国家游泳教员，中国游泳协会救生员，社会体育指导员，心肺复苏 CPR 资格认证，中国私人教练联盟 S3 级学员，擅长游泳恐惧心理克服、全套泳姿教学、游泳减肥等。

## 【什么是自由泳】

自由泳(freestyle)是竞技游泳比赛项目之一。严格的来说不是一种游泳姿势，它的竞赛规则几乎没有任何的限制，爬泳这种姿势结构合理，阻力小，速度均匀、快速，是最省力的一种游泳姿势。所以人们也把爬泳称为自由泳。

1896年第一届奥运会自由泳被列为正式的比赛项目。20世纪50年代以前，游泳运动员都非常重视两腿打水的作用，一般都是两臂轮流划水1次、打腿6次。后来科研材料证明打腿的能量消耗比划臂大得多，而推动身体前进的动力主要来自臂部的划水动作。因此，以臂为主的现代自由泳技术重视臂的划水动作和两臂的配合。

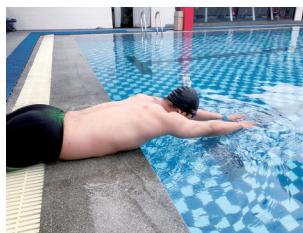
## 动作示范



### 动作一

#### 腿部动作

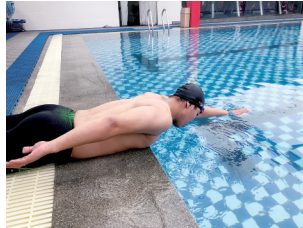
自由泳腿部动作为“鞭状打腿”，即髋关节发力，带动大腿，像鞭子一样甩出去，两腿交替踢，把力量传递到脚部，用脚面打水。



### 动作二

#### 上身动作

1. 双手伸直，手背朝上，头部在水里，身体呈一条直线。
2. 一侧手屈肘到胸前，手掌和小臂呈一条直线，手掌向内垂直于身体。
3. 手掌向身体后侧推水，先向外推水，推至手臂和身体呈一条直线。
4. 手掌转向下，提肘高于水面，用肩膀带大臂力量向内抱水，手臂往头部正前方划伸直，另一侧手臂交替划水。注意，手掌和小臂始终呈一条直线。



### 动作三

#### 呼吸

自由泳是侧面呼吸，提肘出水时，肩膀和头部自然倾斜，此时吸气，然后在水中利用口鼻呼气。

小技巧，可以歪嘴呼吸，自由泳过程中，上身和水面会形成“U”型波，因此可以不用剧烈扭头的歪嘴呼吸方式。

## 游泳初学者注意事项

### 【游泳的最佳时长】

在游泳的时候，要控制好游泳时间。游泳时间要控制在一个半小时到两小时为佳。如果长时间待在水中，会造成皮肤青紫、嘴唇发黑，身上起“鸡皮疙瘩”，甚至发生痉挛现象。

### 【一周游泳几次合适】

如果要游泳健身，一周可以去3次左右比

较合适。这样的频率，作为健身，比较有效果。如果你每天都去，游泳完后，一定要做好皮肤的护理及头发的保养，要不然游泳时间过长，会损害皮肤，使得发质变差。

### 【预防眼病传染这样做】

带好泳镜，可以预防眼部疾病。游泳后眼部有异物感、痒感和其他不适时，千万不要用手揉眼睛。正确的做法是清洁手部后，用

专业的洗眼液清洗眼部，避免手上的细菌进入眼睛。还不舒服的话可以使用含有抗生素的眼药水。

### 【游泳中，腿抽筋怎么办】

在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。



关注微信  
了解更多