

Một Số Lỗi Thường Gặp Khi Lặn Và Cách Khắc Phục

Lỗi Thở

Nếu bạn thở quá nhanh hoặc quá mạnh, cơ thể bạn sẽ chứa quá nhiều không khí và dễ dàng nổi lên. Do đó, hãy tập thở đều đặn, không quá mạnh và không quá nhẹ.

Tư Thế Cơ Thể Không Đúng

Cơ thể không được giữ thẳng hoặc không chú ý đến tư thế có thể khiến bạn gặp khó khăn trong việc duy trì độ sâu. Điều quan trọng là luôn giữ cơ thể thẳng và ổn định trong quá trình lặn.

6. Luyện Tập Điều Chỉnh Lực Nổi

Một trong những cách để thành thạo kỹ năng lặn mà không bị nổi là thực hành thường xuyên. Hãy thử lặn từ từ, điều chỉnh thở và tư thế cơ thể trong từng lần thực hành. Bạn có thể bắt đầu ở vùng nước cạn, rồi dần dần tiến ra vùng nước sâu hơn khi cảm thấy tự tin.