

《游泳技巧训练完全图解：让你游得更俊

图书基本信息

书名：《游泳技巧训练完全图解：让你游得更快更好》

13位ISBN编号：9787115421242

出版时间：2016-7

作者：保罗·梅森

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《游泳技巧训练完全图解：让你游得更俊

内容概要

本书是教授普通的游泳爱好者（即那些水平介于游泳高手和旱鸭子之间的人）练习游泳的经验总结。本书以图解形式，介绍了自由泳的六大关键要素，即身体的柔韧性、身体位置、划臂、呼吸、打腿以及划水和节奏，并将每一个技术的讲解都设置为三个部分。首先，都有一个关于主题的介绍，罗列出能够提高泳技的关键要素，并给出所要达到的目标；其次，列举了一些游泳者常会遇到的较为普遍的问题，继而给出你应该在哪些方面用功的建议；ZUI后，设计了一些颇具实效的训练。本书中所列出的技巧训练不止一种，你只需要从ZUI简单和ZUI基础的入手，然后循序渐进。书中内容来自于成绩显著的Swim Better Fast培训机构，旨在帮助游泳爱好者和健身者提升游泳技术并享受游泳运动的乐趣。

《游泳技巧训练完全图解：让你游得更俊

作者简介

保罗·梅森是英国世界冠军和纪录保持者。现在，他结合两段成功的职业生涯——游泳教练和一所成功的泳技提高指导机构(Swim Better Fast)的管理者，为大家贡献了本书。

《游泳技巧训练完全图解：让你游得更俊

书籍目录

| |
|------------------|
| 鸣谢.....6 |
| 导语.....8 |
| 01 游泳很简单.....13 |
| 02 柔韧性.....21 |
| 03 身体位置.....39 |
| 04 划臂.....57 |
| 05 呼吸.....75 |
| 06 打腿.....89 |
| 07 划水和节奏.....103 |
| 08 转身.....117 |
| 09 公开水域.....129 |
| 技术训练课程.....150 |
| 关于作者.....157 |
| 索引.....158 |

《游泳技巧训练完全图解：让你游得更俊

精彩短评

- 1、确实不错，有帮助
- 2、对纠正错误泳姿很有帮助，准备好好学一学
- 3、学会了好几个提高速度的实用技巧，在泳池里好好地炫耀了一番。
- 4、简单易懂的示范图例，好看，好学，节省出不少练习时间
- 5、自由泳学起来容易提高很难，书还行
- 6、把自由泳分解成了划臂、呼吸、打腿等好几个部分，可以针对自身的技术弱点选择相应的章节来学
- 7、对提升自由泳技术还是挺有帮助的
- 8、讲的比较细致，根据上面的内容努力提升自由泳技术中
- 9、挺不错的游泳书，对错误动作纠正非常不错，少走了不少弯路
- 10、本书虽然说完全图解，但是图片个人感觉一般，距离清晰还有很大的距离，水上图片很多，训练大量以脚蹼为主，通读后没有很大收获
- 11、仔仔细细地把划臂那一章的动作要点和注意事项看了好几遍，终于找到了自己划水动作效率低的原因所在

《游泳技巧训练完全图解：让你游得更俊

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com