

游泳快速入门与进阶技术（附DVD光盘1张）



[游泳快速入门与进阶技术（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

著者:黄宇顺 著，中映良品 摄影

[游泳快速入门与进阶技术（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

此用户未填写评价内容

很好 很好

小孩非常喜欢这本书和这张碟，谢谢

正好需要，刚好促销，送人的，希望不错

可以可以可以可以可以可以。

介绍清晰，简洁易懂。

东西不错，性价比高，以后会继续使用京东。

还好(?????), ，

很好教材，我儿子进步很多了，

彩色图像，清晰，不错，光盘还没看呢

物流速度快，支持自营商品。

很不错的书，适合初学者。

不错不错，物流挺快的。。

帮朋友买的，正品，有发票，但没有购物清单，带来很大困扰。

商品还不错，配送速度很快！

帮公司买的，全新，正版

正版，彩色的，非常好，内容丰富。

不错不错！！！！！！！！！！

很好，对自学游泳有一定的帮助！好书，谢谢老板！

还没看，看着正品～

介绍详细过要自己理解学习！

买来学一下好自己教一下娃，希望能尽快学会他。

东西不错 质量很好 物流很快 赞

有封面包装，是很干净。内容讲解细致，推荐！

好书，对孩子是非常有帮助的

说得再详细点就好了

细致，准确。很适合初学者

遗憾，看来本人是天生不会游泳

还未看，看后再补充评价。

图文并茂，值得购买

快递真快不错给力

书还不错，值得学习学习

很不错的书

基本内容都有了，看自学效果怎么样把

好实用

挺好用的

装帧印刷不错，书中有小错误；光盘清晰度高，基础动作和分解动作没有。

不错哦

配图很多，但是讲得不细化

很好。

看似不错，然而并没有什么卵用，价格不贵

太简单了，还不如实践来的快

图片精美，感觉还不错。

书很一般，光盘就是一个胖女人自己一个人，游啊游啊游，没有学习步骤……

傍晚收到，晚上看了一下蛙泳腿部动作。示范动作不够规范严谨，失望ing。要求不高的话倒也无关紧要

看来出书的水平一般，复杂化。将简单的写复杂，目的就是让你学不会

文字部分很简单。。没发票。。

不错

内容不怎么样，价格却不见得便宜

好

自从知道**积分可以抵用钱时,我才意识到认真评价是多么的重要,从前我不知道该怎么凑够85个字拿到50积分,现在我总算知道了,每次买了东西要评价的时候,我就把这段话复制评论里,意外的好用呢。这些话是我一个字一个字用手亲自打出来的真的是特别的不容易呢。现在应该有85个字了吧嗯我数了一遍超过了85个字了那么我的任务算是完成了

ok.....

将就

包装很好，质量好，送货快

没细看，应该还不错吧

内容不够详细，不过也是很好的教材。DVD光盘内容比较清晰，画面比例4:3.

非常不错，图文并茂

很不错的，很实用的东西

东西好东西好东西好东西好东西好

正在研究中。

很好的书，速度很快，支持京东

游泳是生存必备的技能，学习一下，总没坏处

很好

？

帮别人买的，还不错！

书挺好

这个很好，教游泳的细节，赞一个。

实惠，内容详细，物流很给力。

学习游泳，增强体质

这个东西确实是挺好的

好挺实用的，简单易懂

好，省得去书店了，京东送货快，赞！

还没看

书质量不错，物流很快

书是我们的朋友，有了它就可以自学成才了。

还可以，但是细节讲解不够

产品很不错，使用正常。

好书，值得拥有，可以买一本

东西不错，和介绍的一样。

提高水平的好教材

这次包装不错，没有发生意外。但是送货速度嘛，算了，优惠期间出货量大，送货慢我就不深究了。

不错，，，，，，，，

游泳快速入门与进阶技术（附DVD光盘1张）

很好很好很很好很好很

比商店里卖得要便宜。是正品。赞一个。有用

还行吧，不过最近没有游泳了。

京东一如既往的好~~~

暴殄天物啊！买了就没拆封，学游泳之路坚信漫长

不错的东东，和需要吻合

上午下单，下午就到了，速度很快。书还没看，一次性买了7本。都是塑封好的，很不错！

很适合我刚学游泳的初学员，内容充实，贴近实际，通俗易懂。

看书和教练指导不是一个感觉啊

还不错的一本书，适合初学者，没个动作都很详细介绍！

印刷不错，彩色的，适合我这种初学者。

不错的游泳教程 值得推荐

好好好好好好好好好好

还是实践比较有感觉还是实践比较有感觉

挺好的，自学了蛙泳，但是自由泳比较难了。

挺实用的，我今年自学了蛙泳

书不是很厚，但图还是比较多，不太适合新手学游泳，适合有一定基础的人

介绍的很详细，十几次下来已经学会两个泳姿了

内容还算实用，画面质量还行

讲解清晰生动，简单易学。

挺实用的一本书，值得一看。

很好用，谢谢京东这个大平台，质量超值，价格满意！只买京东！

不错哈，讲得详细，细致！

正版，好书，值得一读！

不错，很好。不错，很好。

不错的书，喜欢，学游泳

正版图书，读者喜欢。

都没看。。。。。。。

游泳快速入门与进阶技术

好！！！！！！！！

值得一看值得一看值得一看

非常好的一本书，值得一看

内容丰富 dvd清楚 讲解详细 给学游泳者很大帮助

电脑播放不了。吐血。

书很好，内容易读易懂，很好的书！

好好好好好好好好好好

希望对初学者有所帮助，还送碟！

质量好 价格低 值得信赖

光盘不错，视频加讲解，直观形象。教材里好像有错的地方

东西不错，对的起这个价格

不知道看完会不会提高

书很棒的，不过还没看

准备学游泳， 先补充下知识。

书本内容不错，光盘好像很卡。

书的质量不错，内容还没看。

给女朋友买的，希望她能喜欢。

很不错，京东加油↘(^ω^)/

网购上京东，省钱又放心

学游泳用，有光盘不错~~

.....

很好看，超喜欢，正版特价

有图小孩看挺好

[illegible]

[illegible]

书是正版，物有所值，有时间好好研读！

正在拜读中。

不错，开会用的，质量很好，物美价廉

不错，有图有光盘，通俗易懂，如果能更详细更专业点就好了，性价比很高，不过没d
angdang便宜，主要买其它的顺便买了

不错的书，质量好，支持支持京东

真的好喜欢的，跑了好多书店都买不到。在京东买到了，真的太好了。

印刷很好，内容通俗易懂，很实用

书籍不错，比较实用，也长知识

讲解很详细，对初学者来说很有帮助

京东自营，配送快捷，商品比较放心，价格方面应该再优惠

书很好，是正版，还有光盘

非常喜欢！物流也非常给力！

不错!杠杠地.....

还没阅读，书的质量不错

不错的一本书，描述详细，适合初学者。但是关键还是多下水练。

十分实用，适合游泳爱好者，推荐

照着书上讲的学，应该能学会把！

非常好的书.附带带光盘

现在，很多人都得了失魂落魄的病，如同行尸走肉。失眠、抑郁、狂躁等毛病，都和失魂落魄有关。

有些人睡了一天，甚至八九个小时都很累，说明身体没有产生精，而具有产生这个精功能的，是一个魄。

有些人为什么长一恶性肿瘤？你想想，它是个有形的物质。怎么来的呢？前面是一个无形的能量。再往前，是一种信息，或者是感情，或者是不好的情绪。★

所谓猝死，就是说他没意识到自己身体已到崩溃边缘，而把自己当正常人使用，突然就坍塌了。健康的人不一定长寿，长寿的人不一定健康。

现在人为刻意的呼吸太多了，尤其出现很多宣扬“深呼吸”的说法，其实如果经络不通却深呼吸，会出现西医所说的“过度换气综合征”。★

眼角有鱼尾纹是胆气衰了，抬头纹是胃不好，额头竖皱纹多，是前列腺、膀胱有问题，嘴角多皱纹，严重胃病。白发有两个原因：肾水不足，火太大。★

一个人的寿命长短由谁决定的？母亲。一个人的活力是不是充沛、是不是能冲能打能杀，谁决定的？父亲。很多人其实不是累死的，而是死于无知，死于无觉。

很多人说我吃这个、吃那个，我说你怎么不关心能不能化得了它。化不了的东西，吃进去都是毒药。而最容易化的东西是五谷。★

长寿的人鼻子、鼻腔比一般人要高、要深、要长。有些人眉骨很高、肉很充实，也比较容易长寿。为什么尖嘴猴腮、尖下巴的人不大容易长寿？

要想活得长久，就必须掌握“一口气”的盛衰盈亏规律。好多人都在坚持运动，但实际上都是盲目运动，都在动不在运，都是瞎动！★

为什么有些人活得长，有些人就活得短？

梁冬：前面讲的“魂魄毕具，乃成为人”，还有什么要总结的吗？

徐文兵：没有了，但是需要强调的一点就是，两精相搏谓之神，那时候产生的是我们魂魄里面的第一个魂，然后它逐渐地发展。按道家理论来讲，人在快出生的时候，最后一个魂儿，就是舍心，比如古代传说里有什么梦龙入腹中啊，文曲星投胎呀，其实那就是“魂魄毕具”的最后一道工序。到了最后呢，人顺产出生。梁冬：这是传说。

徐文兵：古代人就是这么讲“魂魄毕具”的。

梁冬：下面黄帝又开始问他的师傅岐伯，“人之寿夭各不同，或夭寿，或猝死，或病久，愿闻其道”。就说为什么有些人就能活得长，有些人就活得短？那是什么原因呢？

徐文兵：就是生命的质的问题。比如说有人活得很长，但病了一辈子，这叫病久；有的人呢，活得短，而且他不是被慢性病折磨死的，是猝死。

梁冬：以前我们认为猝死都是偶然性的，其实有可能还有偶然以外的东西。

徐文兵：没有偶然，只有必然。

所谓猝死，就是说他没意识到自己身体已经快到崩溃的边缘了，或者是体内已经潜藏了很严重的病，而是他还在那儿把自己当正常人那样去使用，最后突然就崩溃掉了。

老百姓有句话叫“歪脖子树不倒”，说这个人病病歪歪的，一辈子都在吃药、看病，还活到七八十岁。而有些人貌似很健康，突然得一场病就过去了。

梁冬：你怎么解释和看待这种病病歪歪，还能活很长的现象呢？

徐文兵：首先，一个病病歪歪的人，他不会把自己当成那种过度健康的人去使用。我们说“日出而作，日落而息”，人家会听。而那个猝死的人，就是貌似健康，对这些话不以为然的人，他就不听你的

讲解的不是很好，对于旱鸭子来说，怎样开始游都没有多少

学习以后再说，现在还不十分了解优点与不足

买了，还没有去学游泳，

书不错，朋友推荐的。

挺好的挺好的挺好的哦

快递很快，书很实用的，要慢慢学习

旱鸭子想学，可不在池边不好学！

不错的一本书，还会来买的。

[ZZ][SM]读书最大的乐趣就是从中找到自己不知道的事情。里面有对社会现象的批判，美丽风景的描写，鲜为人知的秘密与故事，中外风土人情的讲述，对奥秘的探索，还有一个个催人奋发向上，给人鼓励的感人事迹。像《汤姆叔叔的小屋》里那些恶毒的奴隶主得到应有的报应，让人拍手叫好，不由得为那些只因为肤色问题而遭人虐待的奴隶感到高兴；读《海滨夏夜》不由得想去海滨亲自体验一番那不一般特别风情，那使人向往的、使人充满幻想的心情使人快乐！

游泳前的基础学习 第二章 第二章 第二章 标准竞技游泳技术 标准竞技游泳技术 第三章 第三章 实用游泳技术q 实用游泳r技术 实用t游泳技术 v第四章 第w四章 第四yy章 游泳A安全教育及救护 从基础到进阶，循序渐进，分步示教。重点难点，悉心点拨，轻松入门快速提高!第一章 从基础到进阶，循序渐进，分步示教。重点难点，悉心点拨，轻松入门快速提高!第一章

视频教学挺好的 值得推荐

与女儿约好今年学游泳的，但又不想请教练，只好边看边学

书的印刷还可以，内容也挺充实的，还配有DVD解说，对于会一点皮毛的初学者来说帮助蛮大，改善了我的泳姿和对游泳呼吸还有相关方面知识的了解，是本挺全面的书，如果理论写的更形象生动点会更好

[游泳快速入门与进阶技术（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)

书评

[游泳快速入门与进阶技术（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)