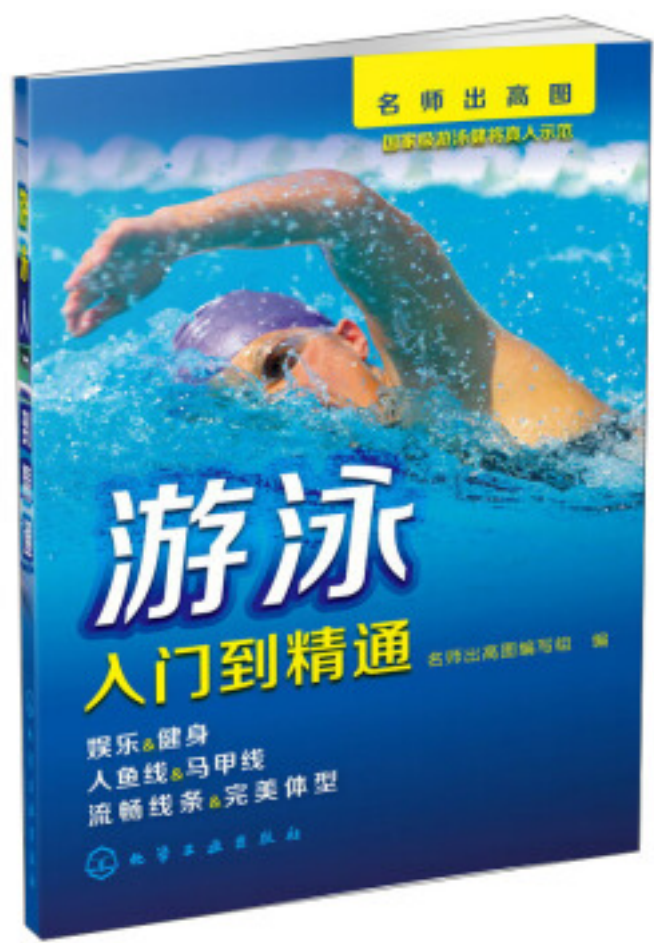


名师出高图：游泳入门到精通



[名师出高图：游泳入门到精通_下载链接1](#)

著者:名师出高图编写组 编

[名师出高图：游泳入门到精通_下载链接1](#)

标签

评论

自己游泳姿势不对，买过来学习一下，提高下

现代生活，健康第一

初学游泳看看不错，基本功方面都有介绍。

给孩子买的还不错，给小孩备着，留着以后看。

内容丰富图片多 读起来很长知识

商品还不错，配送速度很快！

内容详细，图片也比较清晰！

所有泳姿都教会了，配的是彩图

每个动作都有图示，但最重要的还是要到泳池体验实践。

爱好游泳，买来看看，希望可以提高游泳水平。

内容有些需要改进

看了看，图片精美，相对简单

好.....！！

游泳不仅能提高心肺功能，还能使全身绝大部分的肌肉得到锻炼。没有年龄限制的游泳运动可以改善人体机能、提高身体素质、增强人体抵抗力、健美塑身、释放精神压力、培养坚强意志品质，好处多不胜数。

- 1.同等时间、同等强度下，水中运动消耗的热量要比陆地运动大得多。
 - 2.在水的浮力下，人体骨骼可以得到充分放松，人体得到充分舒展。
 - 3.水的强大阻力足以使背部、胸部、腹部、臀部和腿部的肌肉得到很好的锻炼。
- 要经常探索。《游泳入门到精通》是初学者的游泳入门指导，游泳爱好者提高技术水平的范本，辅助游泳教学的参考教材。书中精心为喜爱游泳的你准备了：
- 1.按照从初学到精通的认知规律介绍蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳的学习方法。
 - 2.除了具体技术动作的练习指导，还列出了常见易犯错误和纠正方法。
 - 3.每种泳姿的具体技术动作介绍后附加学习窍门分享。

不错！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

不错

好！

好

the paper is good and the pint is clear.

[名师出高图：游泳入门到精通_下载链接1](#)

书评

[名师出高图：游泳入门到精通 下载链接1](#)