



Вандор  
Хельга

как научиться  
плавать  
за два часа!



12+

Вандор Хельга

**Как научиться плавать за два часа**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

## **Вандор Хельга**

Как научиться плавать за два часа / Вандор Хельга — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Научиться плавать за два часа? Фантастика? Нет. Перед вами – личный опыт автора, благодаря которому многие уже научились плавать. Эта книга поможет всем без исключения, от вас требуется только лишь одно: желание. Спустя два часа вы будете ошеломлены своим результатом, у вас проснётся глубинная память восхитительного ощущения единства с водной стихией! Просто поверьте, и результат не заставит себя ждать.

# Содержание

От автора	5
О страхах	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

## От автора

Лето! Теплынь, солнышко, море – красота. Вот несколько человек уверенно плывут хорошим спортивным стилем – таких немного. Гораздо больше тех, кто плавает «по-морскому», иначе говоря, «по-лягушачьи» – такой себе облегчённый народный вариант спортивного брасса. И на здоровье...

А кто плещется возле самого берега? Вон девочка «ходит» руками по дну. Вон бабушка поддерживает внука под живот и уговаривает: плыви, ну плыви же! Счастливые дети, задрав голову, зажав все мышцы «плывут»! Одновременно со своими страхами... А вон и взрослые стыдливо бултыхаются в «лягушатнике» – те, кто в силу каких-то причин не научился плавать.

Дорогие мои, автор этой книги со всей ответственностью заверяет вас, что вы легко сможете самостоятельно научиться плавать всего за два часа! Или и того меньше. Всего пять упражнений! Пять упражнений, и ваш отпуск на море будет полноценным, радостным от ощущения настоящего единения с водной стихией. Тем, кто считает, что во взрослом возрасте уже поздно обучаться, могу объяснить: напротив, даже легче, поскольку взрослый более рассудителен.

Научиться плавать за два часа? Фантастика? Нет. Перед вами – личный опыт автора, благодаря которому многие уже научились плавать. Эта книга поможет всем без исключения, от вас требуется только лишь одно: желание. Спустя два часа вы будете ошеломлены своим результатом, у вас проснётся глубинная память восхитительного ощущения единства с водной стихией! И ваш отпуск будет полноценным, как никогда прежде.

Итак, приступим.

## О страхах

Человека топят страх!

Давайте попробуем разобраться. Где он, этот страх, гнездится? Ведь, во-первых, закон Архимеда о теле, погруженном в воду, и о выталкивающей его силе, направленной вертикально вверх, никто не отменял. А во-вторых, человеческое тело на 70% состоит из воды, так чего же нам бояться родственной субстанции?

Я открою вам все тайны, как говорит известная все журналистка. Итак.

– Страх первый: умное тело, погруженное в воду, боится открыть глаза.

– Страх второй: умное тело, погруженное в воду, пугается ощущения невесомости в воде.

Всего лишь.

– Страх третий: коль скоро 70% воды в теле не бояться родственной субстанции в водоёме, остаются 30% сухого трусливого остатка. Так вот, они равномерно распределены: 15% – это волосистая часть головы, остальные 15% – это лицо.

– Всё!

Некоторые пояснения. У умного тела, погруженного в воду, существует прямая зависимость между головой и, извините, ягодицами: чем выше тянуть вверх голову, тем ниже опускается упомянутая часть тела. И наоборот. Вот здесь-то и кроются 15% страха – в лицевой части головы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.