

A swimmer in a yellow cap and goggles is swimming in a pool. The swimmer is wearing a yellow cap with the number '154' and orange goggles. The swimmer is in a freestyle stroke, with one arm extended forward and the other bent. The water is blue and splashing around the swimmer. In the background, there are red lane markers.

Вандор
Хельга

как научиться
плавать
за два часа!

12+

Вандор Хельга

Как научиться плавать за два часа

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54112534
SelfPub; 2020*

Аннотация

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	4
О страхах	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

От автора

Лето! Теплынь, солнышко, море – красота. Вот несколько человек уверенно плывут хорошим спортивным стилем – таковых 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 топит 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 боятся 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, ягодницами: 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.