

КАК РЫБА В ВОДЕ

TERRY LAUGHLIN

EXTRAORDINARY SWIMMING FOR EVERYBODY

**A guide to swimming better than you
ever imagined**

Total Immersion, Inc. New Paltz, NY

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Серия «Спорт-драйв»

ТЕРРИ ЛАФЛИН

КАК РЫБА В ВОДЕ

Эффективные техники плавания,
доступные каждому

Перевод с английского

Под редакцией Максима Буслаева

Издательство «Мани, Иванов и Фербер»
Москва, 2012

УДК 797.212.4
ББК 75.7
Л29

Перевод выполнен Агентством переводов «МультиЛогос»

Фото для обложки предоставлено Stasiek Pytel

Издано с разрешения Total Immersion Swimming

На русском языке выпускается впервые

- Л29 **Лафлин, Т.**
Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин ; пер. с англ. [Агентство переводов «МультиЛогос»] ; под ред. Максима Буслаева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 232 с. — (Спорт-драйв).

ISBN 978-5-91657-277-3

Вам давно хотелось научиться технично плавать? Блеснуть красивым кролем, брассом или баттерфляем? Эта книга написана для вас.

Терри Лафлин много лет тренирует спортсменов по собственной методике Total Immersion («Полное погружение»). Шаг за шагом вы научитесь доверяться воде, подчиняться ее физическим законам и использовать их. Оттачивая разные элементы по отдельности и вместе, слушая свое тело и воду, вы постепенно усовершенствуетесь настолько, что перестанете уставать в воде и сможете плавать часами. А с правильной техникой в итоге придет и скорость.

Для тех, кто хочет научиться плавать. Для тех, кто умеет плавать, но хочет улучшить свою технику. Для всех, кто стремится поддерживать себя в форме и оставаться здоровым в любом возрасте.

УДК 797.212.4
ББК 75.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»



ISBN 978-5-91657-277-3

© Terry Laughlin, 2006

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

От партнера издания — компании Visa	8
---	---

Вступление. Почему <i>каждый</i> может стать прекрасным пловцом	10
---	----

ЧАСТЬ I. ПРИНЦИПЫ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»

Глава 1. Преображение: сначала ум, потом мышцы	17
Определяющий настрой	18
Практика	19
Глава 2. Из тупика к постоянному улучшению	21
Глава 3. Как усилием разума научить себя плавать лучше	25
Типичные ощущения неопытных пловцов	25
Решайте проблемы не грубой силой, а разумом	26
Глава 4. Длинный гребок — залог быстрого плавания	29
Знак чемпиона	30
Что понимать под длинным гребком	30
Длинный гребок приносит победу	31
Глава 5. Как добиться оптимальной длины гребка	33
Какое число гребков можно считать «правильным»?	34
Всегда ли лучше меньшее число гребков?	34
При низком числе гребков падает скорость?	35
Поможет ли контроль показателя Г/Б плавать быстрее?	36
Подведем итог	37
Глава 6. Скольжение эффективнее, чем усилие	39
Вода — это препятствие	40
Следите за сопротивлением воды	42
Выбор за вами	42
Глава 7. Избавление от старого: с чего начать	45
Почему сначала нужно забыть старое	45
Баланс — первый навык эффективного пловца	46
Длинный гребок — второй навык эффективного пловца	48
Глава 8. Работа рук	51
«Дисциплина рук»	52
Как добиться дисциплинированного зацепа	53
Глава 9. Работа корпуса	57
Глава 10. Координация ног: меньше работы, выше скорость	61
Укрепляют ли ноги упражнения с доской?	62
Правильная работа ног	64

ЧАСТЬ II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

Глава 11. Брасс для каждого	69
Взглянем на брасс иначе	69
Скольжение	70
Ускорение бедер	72
Пронзание воды	72
Положение головы и дыхание	74
Удар ногами	75
Отработка гребка	77
Отработка движений ног	84
Плавание брассом: иллюстрации	90
Как тренироваться	96
Важные моменты	96
Упражнения на темп	97
Подсчет гребков и «плавательный гольф»	97
Глава 12. Плавание на спине для каждого	99
Как снизить сопротивление воды	100
Как увеличить движущее усилие	103
Визуализация гребка — ключевые слова	103
Удар ногами	106
Отработка гребка	106
Как тренироваться	116
Важные моменты	117
Подсчет гребков и «плавательный гольф»	118
Плавайте «на кулаках»	119
Плавание на длинные дистанции	119
Глава 13. Баттерфляй для каждого	121
Как добиться максимального расслабления и минимального сопротивления воды	122
Как создать движущее усилие	122
Один гибкий, эффективный гребок	123
Несколько слов о дыхании	125
Несколько слов о движении ног	127
Отработка гребка	128
Комфортный баттерфляй (КБ)	138
Скоростной баттерфляй (СБ)	144
Как тренироваться	144
Важные моменты	147
Тренировка на повторяемость результата	150
Тренировка на скорость	150
Подсчет гребков и «плавательный гольф»	151
Глава 14. Кроль для каждого	153
Как снизить сопротивление воды	154
Как создать движущее усилие	156
Отработка гребка	157
Ритмичное дыхание	171
Улучшение работы ног	173
Как тренироваться	174

ЧАСТЬ III.
ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДУ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»

Эффективные тренировки	185
Цели, преобразующие нас	186
А как быть с развитием выносливости?	187
Оздоровительное плавание	187
Нужно ли увеличивать дистанцию?	188
Как ускорить обучение.	188
Пора в бассейн.	191
Первый этап. Развитие чувства удобства и самоконтроля	193
Руководство по выполнению упражнений	194
Второй этап. Отработка гребка	197
Совершенствуйте гребок (упражнение + координация)	198
Оттачивайте гребок в «осознанном плавании»	199
Работа над «осознанным плаванием»	200
Плавание на открытой воде	200
Подсчет гребков	201
Третий этап. Повышение мастерства. Расстояние и скорость	203
Упражнения	203
Осознанное плавание	204
Подсчет гребков	204
Добавьте гребки к Г/Б	205
Примеры занятий на развитие «переключателя скоростей»	206
«Плавательный гольф»	208
Поделитесь своим увлечением!	210
Благодарности	212
Рекомендуемая литература	213
Помощь онлайн	214
Об авторе	216

ОТ ПАРТНЕРА ИЗДАНИЯ — КОМПАНИИ VISA

Дорогие читатели,

я очень рад, что вы открыли эту книгу. Не важно, любитель вы или профессиональный спортсмен. Любой шаг на пути к цели достоин уважения и обязательно принесет свои результаты.

Конечно, вы должны быть готовы к тому, что плавание, как и любой вид спорта, требует большой отдачи, физической выносливости и мотивации. Если вы читаете эти страницы, значит, отдаете себе в этом отчет. Поэтому я не буду давать советы по правильной физической подготовке и технике — об этом вам расскажут книжные пособия. Я хотел бы поделиться секретом успеха, который помог мне одержать немало побед и каждый день помогает преодолевать самого себя, вдохновляя на новые достижения. Секрет прост: любить то, что делаешь, и получать удовольствие от каждого гребка. Только эти чувства помогут вам стать лучшим.

Даже у самого физически подготовленного человека есть предел. Через какое-то время, рано или поздно, наступают усталость и апатия, когда хочется прекратить занятия или даже бросить их навсегда. Поверьте, у каждого пловца хоть раз в жизни был такой момент. И только любовь к этому виду спорта не позволяет уйти, и тогда наступает переломный момент. Изнуряющие тренировки становятся для вас долгожданным времяпрепровождением, от которого тело крепнет и благодарит хорошим самочувствием. Вы не преодолеваете сопротивление воды, вы сливаетесь с ее энергией и управляете ею. Вы не слабеете, вы чувствуете прилив сил с каждым новым вздохом и движением. И вам хочется продлить этот момент до бесконечности. Я желаю вам не сдаваться, а дожидаться и насладиться этим чувством.

В мире много спортсменов с великолепными физическими данными и хорошей техникой, но чемпионами становятся единицы. Побеждают именно те, кто всей душой отдается этому виду спорта. Именно тогда на последних секундах перед финишем откуда ни возьмись открывается второе дыхание, и тобой управляет не твое тело, а твоя душа.

Я с детства не представляю своей жизни без плавания. После многих часов, проведенных в бассейне, вода стала для меня такой же привычной средой обитания, как воздух и земля, где вы не задумываетесь о том, как дышите, ходите или бегаєте. Точно так же в воде есть свои законы жизни, которые надо понять и принять. Я желаю вам ощутить себя «рыбой в воде», и тогда вы откроете новый мир, с которым уже никогда не захотите расставаться. Эта книга укажет вам короткий путь — так сделайте же первый шаг.

*Данила Изотов, член «Команды Visa»,
серебряный призер Олимпийских игр в Пекине (2008) в эстафете
4×200 метров вольным стилем, мировой рекордсмен в эстафете
4×100 метров смешанным стилем в коротких бассейнах,
бронзовый призер Чемпионата мира в Риме (2009) на дистанции
200 м вольным стилем*

Подробнее о «Команде Visa» см. на стр. 230

ВСТУПЛЕНИЕ

ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ПРЕКРАСНЫМ ПЛОВЦОМ

Когда я начал преподавание по методу «Полного погружения» (ПП) в летнем лагере в июле 1989 года, то ставил перед собой весьма скромную цель: каждым летом на протяжении нескольких недель заниматься своим любимым делом — постановкой техники плавания. Я ориентировался на взрослых, потому что у более молодых пловцов имеются сотни вариантов обучения в лагерях, школах, возможность занятий с тренерами круглый год.

Я быстро обнаружил, что обучение взрослых сопряжено с рядом трудностей, с которыми я редко сталкивался, работая с пловцами-детьми. Создается впечатление, что ребята осваивает любые навыки играючи, даже когда кажется, что они слушают тренера краем уха. Самоотверженность взрослых радовала, но им зачастую недоставало упорства, чтобы справиться с закоснелыми проблемами. К их числу относятся следующие:

- укоренившиеся неэффективные движения (я называю их «слепыми навыками»), выработанные на протяжении десятилетий;
- дискомфорт в воде (от элементарной неловкости до застарелых фобий);
- неразработанные суставы и недоразвитые мышцы;
- навыки, утраченные со временем из-за их неиспользования;
- отсутствие кинестетического сознания (мышечного чувства).

Оглядываясь назад, могу сказать, что решение посвятить себя обучению взрослых оказалось очень удачным. Лагерь и школы ПП стали «лабораторией» по изучению проблем, в той или иной степени стоящих перед каждым из нас, когда мы пытаемся приобрести навык, которым нас обделила природа. Со временем мы заметили, что все трудности, с которыми сталкиваются при обучении плаванию, почти всегда легко преодолимы.

Я пришел к этому выводу, в основном наблюдая за одаренными пловцами — теми, кто инстинктивно ведет себя подобно рыбе в воде. Делал я это со жгучим интересом и немалой долей зависти — еще подростком я осознал, что такого таланта у меня нет. Работая тренером школьных и студенческих команд, я прежде всего занимался изучением тех аспектов отличного плавания, которые были «преподаваемыми». А именно: что можно перенять из того, что делают талантливые пловцы? Большинство из нас, скорее всего, не в состоянии претендовать на их рост, мощь, гибкость или божественные аэробные способности. Но мы, может быть, сможем научиться двигаться в воде, подобно им? Затем я попытался облечь свои представления в форму достаточно простых уроков, чтобы пловцы-середняки (вроде меня) могли их усвоить из книг, видеофильмов или за несколько часов занятий с квалифицированным тренером.

Постепенно я осознал, что большая часть того, что мы инстинктивно *делаем* в воде, — руками, ногами, как *держим* себя в этой необычной для нас среде, — лишь усугубляет нашу изначальную неловкость. В таких условиях корректировать технику плавания, которая дает максимальный эффект за счет грации и плавности движений, кажется нелогичным. Иначе говоря, *многое из того, что мы «знаем» о плавании, скорее всего, ошибочно.*

Наше самое глубокое и всеобщее заблуждение заключается в том, что плавание подчиняется законам физкультуры — то есть чем больше и интенсивнее мы будем плавать, тем лучше это будет у нас получаться. Опыт тысяч ПП-пловцов показал, что с наибольшей отдачей мы проводим время в воде, когда фокусируем внимание на тренировке своей нервной системы, предоставляя возможность системе аэробной совершенствоваться «самостоятельно».

Достоинство этого подхода заключается в том, что, просто двигаясь часами в воде с целью отточить технику, вы попутно улучшите работу аэробного аппарата. И в то же время если целенаправленно ориентироваться на «улучшение работы сердца», «увеличение общей дистанции заплыва» или «скорости плавания», «нервной системы», то аэробный аппарат совсем не обязательно получит необходимую ему тренировку. Неожиданным плюсом оказалось еще и то, что тренировка с постоянным прицелом на достижение *взаимодействия* с водой избавляет от скуки «плыть вдоль линии на дне бассейна».

И, наконец, для возрастных пловцов — эта характеристика подходит для большинства из нас — самым убедительным аргументом в пользу тренировки, направленной на осознанное совершенствование техники, служит тот факт, что, в то время как аэробные способности достигают своего пика на четвертом десятилетии жизни, наши способности к совершенствованию навыков сохраняются и в 70 лет. Равно как и наша способность контролировать свое тело, развивать

«мышечную мудрость». Ей ничто не препятствует улучшаться из года в год, особенно если мы тренируемся с упором на улучшение этой способности. И, наконец, физическая подготовка дает неоспоримое преимущество на суше, а акватические навыки в гораздо большей степени зависят от самоконтроля.

Главный вывод заключается в следующем: если вы уже немолоды, у вас недостаточная физическая подготовка, если вы думаете, что быть хорошим пловцом вам не дано от природы и плавание представляется вам более сложным, чем «наземные» виды спорта, у вас все равно сохраняется потенциальная возможность достичь необыкновенной грации движений, гармонии с водой и, как следствие, личного удовлетворения. Иначе говоря: *подходы метода ПП к плаванию доступны для обычных людей.*

В то же время этот метод позволит опытным и успешным пловцам увидеть усвоенную ими ранее технику в новом свете и доработать ее. Тот, кто плавает ради укрепления здоровья, научится использовать каждую минуту, проведенную в бассейне, с максимальной отдачей. Тот, кто плавает, чтобы повысить свои спортивные показатели, найдет в этой книге полезные советы. Моя задача — превратить каждого читателя в «эксперта», который понимает, как человеческое тело ведет себя в воде и как использовать эту информацию, чтобы плавать лучше, чем это когда-либо казалось возможным.

Настоящая книга — результат того, чему мы научились, работая с тысячами пловцов, стремившихся к самосовершенствованию, наших собственных индивидуальных тренировок. С момента открытия в августе 2005 года нашей школы в Нью-Полтсе процесс нашего проникновения в тайны этого вида спорта ускорился, потому что, во-первых, мы получили возможность проводить ежедневные занятия, во-вторых, «бесконечные бассейны»^{*} Студии позволяют непрерывно наблюдать за действиями наших учеников, фактически находясь рядом с ними.

В последние годы методы ПП начали применять десятки тренеров, работающих с клубными, школьными, студенческими и ветеранскими командами, они делятся своими знаниями и опытом с нами и друг с другом. С 2004 года и мы сами тренируем команду молодых пловцов Нью-Полтса. Все это нашло отражение в данной книге.

И наконец, книга обогащена опытом тысяч людей, которые восприняли ПП-подход к плаванию. В первую очередь тех, кто щедро делится советами и оказывает поддержку на форуме сайта ПП. Они очень помогли нам осознать, что необходимо делать, чтобы плавание приносило истинное удовлетворение, стало одной из форм самовыражения человека. В настоящее время пловцов, занимающихся по методу ПП, описанному в данной книге, еще не так много. Но надеюсь, что в обозримом будущем к ним присоединятся миллионы.

* Бассейны Endless Pool с противотоком позволяют моделировать плавание в открытой воде.
Прим. ред.

Книга имеет следующую структуру.

В главах 1–3 рассматриваются общие проблемы, которые стоят перед всеми без исключения пловцами, формулируются правила, описывается настрой, с которым следует проводить занятия, призванные стать залогом вашего дальнейшего успеха.

В главах 4–10 объясняются принципы эффективного плавания, взаимодействия тела человека и воды, а также рассказывается, каким образом использовать эти знания, чтобы плавать лучше. Хотя эти вопросы в той или иной форме рассматривались в предыдущих книгах, посвященных методике ПП, в настоящем издании содержится много новой информации.

В отдельных главах, посвященных **баттерфляю, плаванию на спине, брассу и вольному стилю**, объясняется, что нужно знать о каждом стиле, как совершенствовать его технику и применять ее на практике. Данный материал — новый, он более обширный, чем все опубликованное нами ранее.

Наконец, в заключительной главе «**Тренировка по методу ПП**» объясняется, как *сделать технику плавания* максимально эффективной и стабильной.

Чтение вы можете начать прямо с глав о стилях плавания, чтобы уже в ближайшее время попробовать спланировать свои тренировки в бассейне. Знакомство же с другими разделами можно отложить до более подходящего времени. И конечно, начать работать с этой книгой можно и с самой первой страницы. Мы обещаем, что в любом случае вы получите удовольствие.

ПРИНЦИПЫ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»

ЧАСТЬ I

ПРЕОБРАЖЕНИЕ: СНАЧАЛА УМ, ПОТОМ МЫШЦЫ

1

Метод «Полного погружения» как способ обучения наиболее эффективной технике плавания на основе поэтапных серий развивающих упражнений сегодня получил широкое признание. Но я считаю, что главное отличие ПП от традиционного подхода к плаванию заключается в том, что во главу угла здесь ставится не управление мускулами, а умственная работа. Мы считаем, что к плаванию следует относиться как к жизненной философии, подобной йоге или тайцзицюань, а не как к одной из разновидностей занятий физкультурой. Наши наиболее успешные ученики, включая тех, кто стремился повысить свою скорость или выносливость, равно как и те, кто плавает главным образом для оздоровления и улучшения самочувствия, полностью разделяют этот подход. Поэтому, прежде чем обратиться к физической стороне плавания по методу ПП, определимся с его философским аспектом.

Занимаясь подготовкой тренеров по ПП, мы обращаем их внимание на то, что главная задача заключается не просто в обучении наиболее эффективной технике плавания. Нужно еще «зажечь» людей своим энтузиазмом. Как только вы становитесь энтузиастом плавания, вам уже ничто не мешает максимально раскрыть свой потенциал. Преображающая сила энтузиазма нашла свое подтверждение в научных исследованиях, посвященных вопросам *позитивной психологии и состояния потока*.

Приблизительно в то же время, когда я предложил метод ПП, психолог Мартин Селигман занялся исследованием того, какие качества помогают людям добиваться самых больших успехов в преодолении жизненных трудностей. Это положило начало теории «позитивной психологии». В своей книге *Learned Optimism** Селигман делает вывод, что «увлеченность и стремление к знанию являются более надежным залогом жизненного удовлетворения», чем материальное благосостояние, семейное счастье, религиозные верования или любые иные факторы.

* Выходила на русском языке под названием «Как научиться оптимизму» (М.: Вече, 1997).
Прим. ред.

* Выходила на русском языке под названием «Поток: Психология оптимального переживания» (М. : Альпина нон-фикшн, 2011). Прим. ред.

Значение увлеченности было также отмечено Михаем Чиксентмихайи, американским психологом венгерского происхождения, чья книга Flow: The Psychology of Optimal Experience* оказала глубокое влияние на мой подход к теории и практике преподавания. Чиксентмихайи определяет «поток» как «состояние *полного погружения* (курсив мой. — Т. Л.) в задачу исключительной сложности, но в пределах возможностей». И приводит следующие характеристики потокового состояния:

- вовлеченность в деятельность, которая имеет значение и дает заведомо положительный эффект;
- равновесие между сложностью задачи и имеющимися способностями: задача не является ни чересчур легкой, ни слишком сложной;
- полная фокусировка внимания на конкретных целях;
- прямая и незамедлительная обратная связь;
- ощущение полного контроля над ситуацией.

В следующих главах помимо разъяснения наиболее эффективного способа совершенствования техники плавания я покажу, как тренироваться с акцентом на компонентах «потока», как наряду с практическими навыками совершенствовать это состояние. Тренируйтесь не ради повышения выносливости или скорости, а для плавания «в потоке», и вы увидите, что скорость и выносливость придут к вам сами собой — почти без труда. В конце концов, что может быть более естественным для плавания, чем состояние потока?

ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ НАСТРОЙ

С 1989 года по методу ПП обучены десятки тысяч пловцов. В своей основной массе они не только стали плавать лучше, но и еще больше полюбили плавание, собираются дальше совершенствоваться и учиться на протяжении всей жизни. Многие из них восприняли настрой, который, как я надеюсь, данная книга поможет выработать и вам.

Любовь к плаванию. Как только вы станете энтузиастом плавания, осознаете уникальную роль, имеющую значение для вашего личного развития, вы начнете заниматься им с увлечением и упорством, которые не дадут угаснуть вашей страсти.

Осознанность. Обучив тысячи до этого неумелых пловцов, мы выработали простые объяснения и практические решения большинства основных проблем, присущих плаванию. Я не говорю, что научиться хорошо плавать — легкое занятие. Даже после 40 лет регулярных занятий я все еще усваиваю важные уроки. Но чувство уверенности в том, что следуешь правильным принципам, неоценимо.

Самоконтроль. Основополагающим принципом программы ПП является *духовное слияние* человека с водой при осознанном взаимодействии с этой средой. Вначале ваше сознание будет контролировать положение головы, рук, ног, корпуса и т. п. Впоследствии самоконтроль выйдет на новый уровень. Вы начнете ориентироваться на звук, который производит рука, погружаясь в воду, или на ощущения, испытываемые при «захвате» ею воды. Эта перестройка внимания направит вас на путь потока и приведет к постоянному самосовершенствованию.

ПРАКТИКА

Решив посвятить время прочтению этой книги, вы берете в свои руки задачу обучения себя плаванию. Понять, что происходит, значит понять, как этим управлять. В первой части книги объясняется, как человеческое тело ведет себя в воде; во второй приводится описание уроков, которые помогут вам осознанно и эффективно управлять телом. В обеих частях мы просим вас критически проанализировать свои устоявшиеся представления о плавании. Дело в том, что, хотя наши предки и вышли из воды, мы утратили свои акватические инстинкты. Однако оказывается, что при правильном обучении их можно возродить.

Если вам повезло и вы родились с «водными» задатками олимпийского чемпиона, то на уровне подсознания понимаете, что плавные движения в воде более эффективны, чем беспорядочное барахтанье. Но наш опыт работы с тысячами учеников показывает, что, пожалуй, лишь один из ста пловцов способен самостоятельно выбрать плавный стиль движения в воде, если его предварительно не *отучить* от дурных привычек. Все остальные, и я в том числе, будут бессистемно бороться с водой. И чем больше тренируетесь, тем сильнее закрепляете свои неправильные навыки. Мы осознали, что учим людей делать то, что они никогда не сделали бы самостоятельно. И эти приемы, какими бы нелогичными они ни казались, позволяли им избавиться от неуклюжести «сухопутных жителей», заменив ее грациозностью рыбы в водной стихии.

Плаванию с грацией рыбы научиться далеко не просто. Лучше всего это делать при помощи серии относительно простых мини-тренингов. Овладение основами метода может дать столь мощный эффект, что через час-другой занятий по методу ПП вы научитесь «вписываться» в воду с такой легкостью и настолько комфортно, как вы и представить себе до этого не могли.

Главное здесь — набраться терпения и освоить *искусство* плавания, прежде чем заниматься им как видом *спорта*. Приступая к первоначальным

упражнениям для каждого стиля плавания, не торопитесь, добейтесь ощущения полного комфорта. Пловец, который не пожалеет времени, чтобы досконально освоить каждый шаг перед тем, как перейти к следующему, скоро начнет плавать с небывалым комфортом. Комфортное выполнение текущего задания послужит неоценимой базой при переходе к более продвинутым упражнениям. Мы были свидетелями того, как это происходило с тысячами пловцов независимо от их возраста, силы, физической подготовки или уровня координации их движений. Я надеюсь, что и вы войдете в их число.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

