

健身私人教练系列



# 游泳

私人教练

120

课

健身私人教练编写组 编



化学工业出版社

健身私人教练系列



# 游泳

私人教练

120

课

健身私人教练编写组 编



化学工业出版社

·北京·

游泳不仅是一种广受喜爱的运动项目，还是一种健康生活方式的表达。除了美体、塑形等能够明显改善身体形态的作用外，游泳还可以提高人体的心肺功能，改善血液循环，增强体质，提升抵抗力，预防高血压等慢性疾病。

《游泳私人教练 120 课》通过游泳前的准备，泳姿技术学习，出发、转身和救援三个部分的详细介绍，对初学者进行入门指导的同时，还为有一定基础的游泳爱好者提升运动技能进行了点拨。

《游泳私人教练 120 课》想与你分享的是：

- 按照从易到难认知规律学习各种泳姿的练习方法。
- 小到戴泳帽大到溺水救援的实用游泳常识。
- 自学游泳时常犯的错误和纠正方法。

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

游泳私人教练120课 / 健身私人教练编写组编.  
北京: 化学工业出版社, 2015.7  
(健身私人教练系列)  
ISBN 978-7-122-24048-4

I. ①游… II. ①健… III. ①游泳-基本知识  
IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第106301号

责任编辑: 宋 薇  
责任校对: 王素芹

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 5<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 字数 162千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究



# 目录

CONTENTS

## 第一部分 游泳前的准备 / 1

### 第1章 热身运动 / 2

#### 第1节 整体热身 / 2

#### 第2节 局部热身 / 9

#### 第3节 熟悉水性练习 / 17

### 第2章 游泳动作练习手形 / 20

### 第3章 戴泳帽的方法 / 21

### 第4章 漂浮板的使用方法 / 22

## 第二部分 泳姿技术学习 / 24

### 第5章 蛙泳技术学习 / 25

#### 第1节 蛙泳腿部动作技术学习 / 25

#### 第2节 蛙泳呼吸技术学习 / 34

#### 第3节 蛙泳手臂动作技术学习 / 36

#### 第4节 蛙泳完整配合技术练习 / 49

### 第6章 自由泳技术学习 / 60

#### 第1节 自由泳的腿部动作 / 61

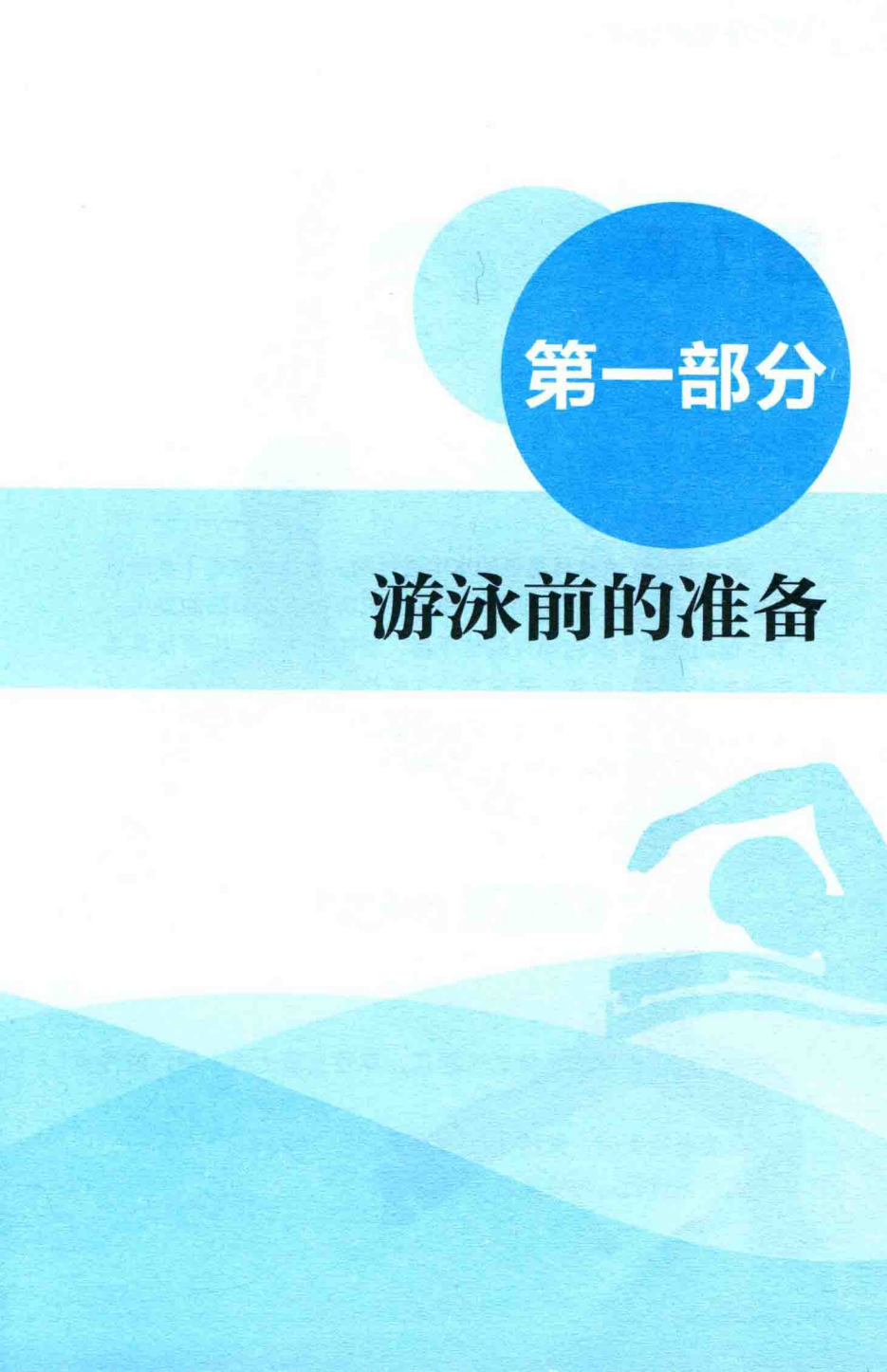
#### 第2节 自由泳手臂动作技术学习 / 67

- 第3节 自由泳呼吸技术学习 / 80
- 第4节 自由泳完整配合技术学习 / 86
- 第7章 仰泳技术学习 / 93**
- 第1节 仰泳腿部动作技术学习 / 94
- 第2节 仰泳手臂动作技术学习 / 102
- 第3节 仰泳完整配合技术学习 / 110
- 第8章 蝶泳技术学习 / 115**
- 第1节 蝶泳腿部动作技术学习 / 115
- 第2节 蝶泳手臂动作技术学习 / 122
- 第3节 蝶泳完整配合技术学习 / 130

### **第三部分 出发、转身和救援 / 135**

- 第9章 出发技术 / 136**
- 第10章 触壁转身 / 138**
- 第11章 滚翻转身 / 141**
- 第1节 滚翻转身的动作分解 / 141
- 第2节 滚翻转身的练习方法 / 143
- 第3节 滚翻转身的易犯错误及纠正方法 / 144
- 第12章 溺水施救方法 / 146**
- 第1节 溺水者处于昏迷状态的救援 / 146
- 第2节 溺水者处于清醒状态的救援 / 151
- 第3节 救援后将溺水者带上岸的方法 / 172



The background features a light blue and white color scheme. In the upper right, there are two overlapping circles, one light blue and one dark blue. The dark blue circle contains the text '第一部分'. Below this, a horizontal band of light blue contains the text '游泳前的准备'. The bottom half of the image shows a stylized, light blue silhouette of a swimmer in motion, with wavy lines representing water or movement.

# 第一部分

## 游泳前的准备



# 第 1 章

## 热身运动



### 准备课

#### 热身运动很重要

游泳是在比人体体温低的水中进行的，所以需要在下水前认真做好热身运动，以防抽筋、溺水、肌肉损伤等事故的发生。下水前的陆上热身运动可做徒手操、慢跑、压腿、压肩及各关节韧带的拉伸运动等，既要有一定的量（即周身活动到），又不可过于激烈，让身体发热或微微出汗即可，一般的活动顺序为从头到脚，尽量将身体各个部位都活动到位。

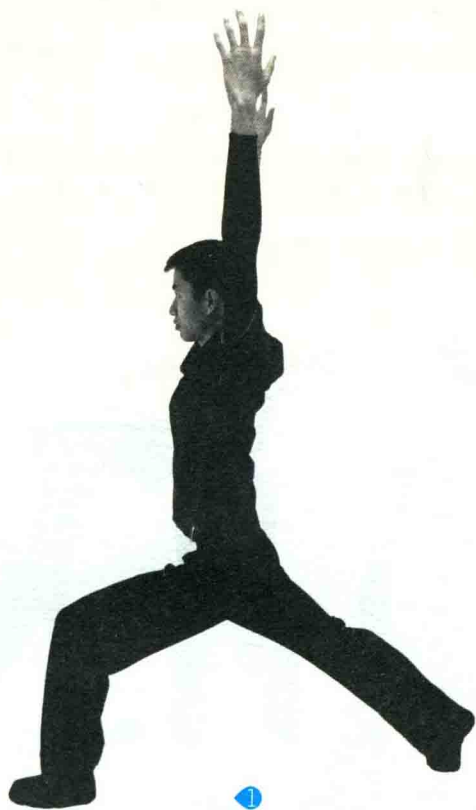
### 第 1 节 整体热身

#### 1. 弓步伸展

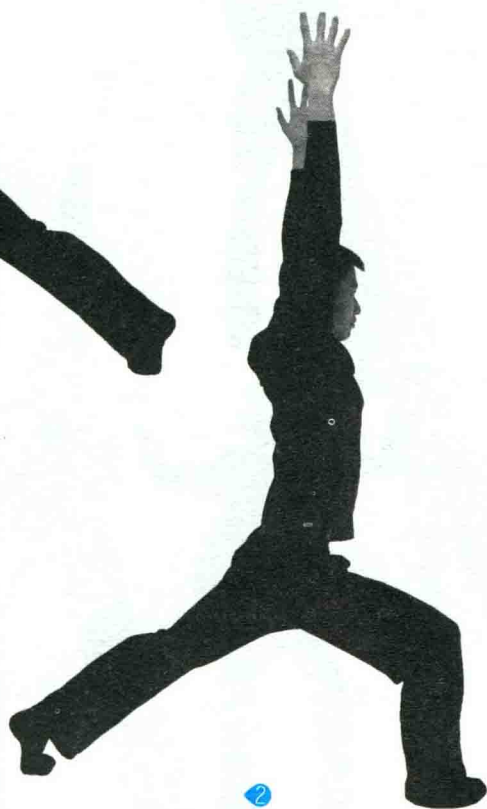
左腿屈膝，右腿向身体后方蹬直，双臂头顶上方上举，成弓步姿态伸展。

身体姿态平衡时，保持 3~5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3~5 次。



1



2





## 2. 靠墙降低重心

双脚开立，后背靠墙，双臂屈肘。

身体重心逐步下降，尽量做到大腿与地面平行，极限位置保持 3~5 个呼吸。

重复练习 3~5 次。

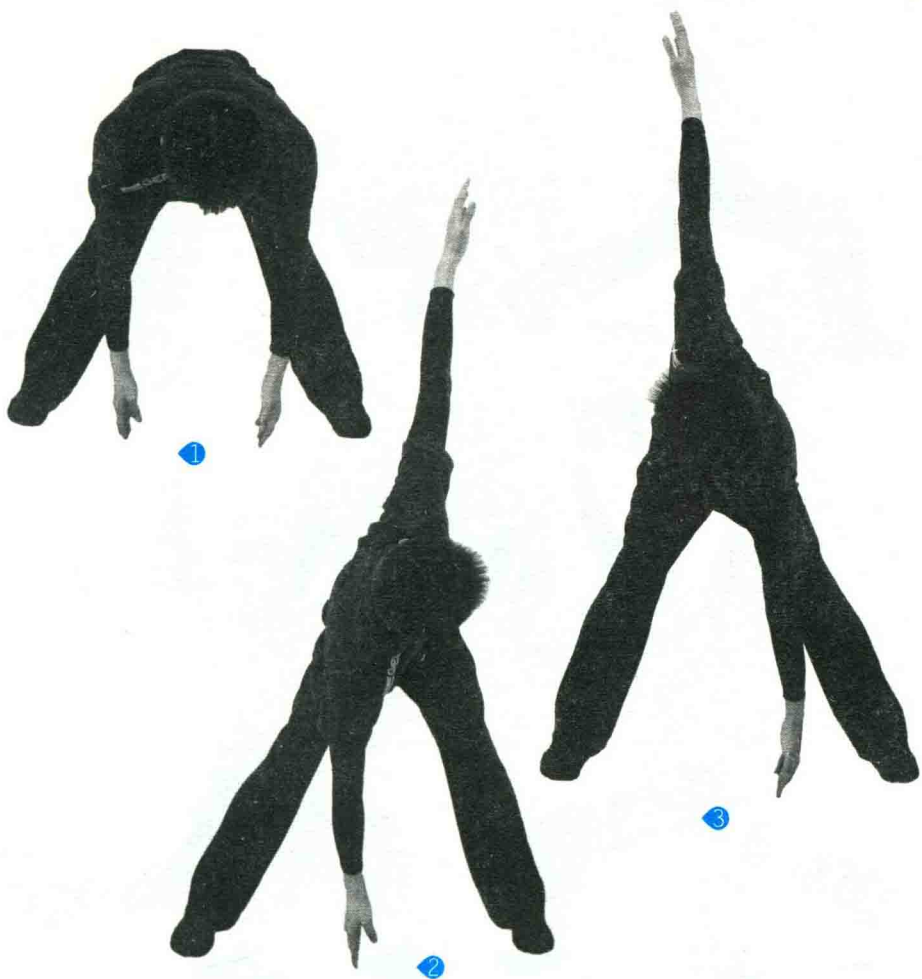


### 3. 俯身扬手臂

双脚开立约两倍肩宽，上身下俯，双臂与肩同宽下垂。

上身左转，同时左臂上扬，头看向左手方向，极限位置保持3~5个呼吸。

左右交替进行，每侧练习3~5次。



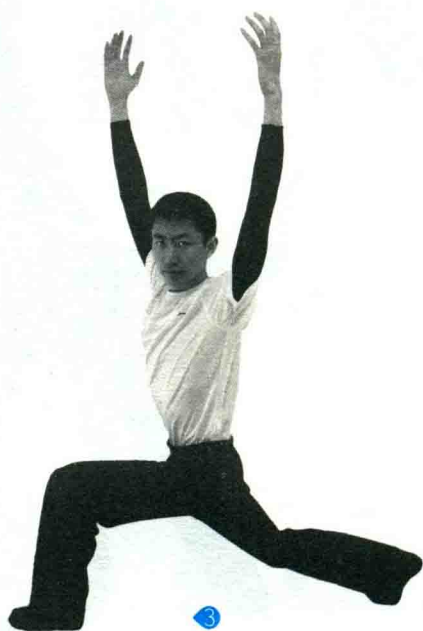
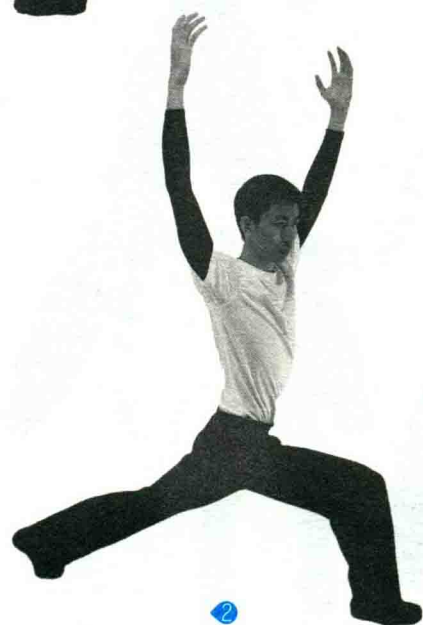
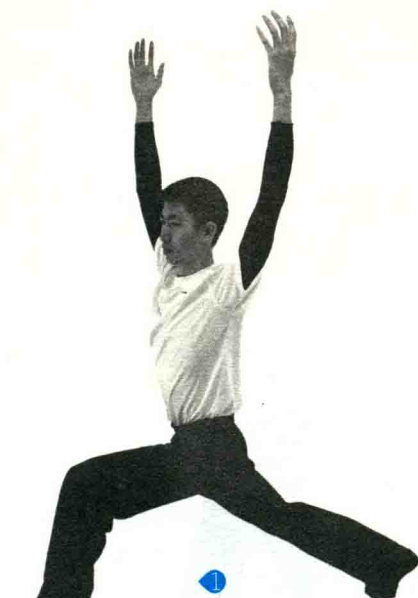


#### 4. 弓步扬手臂转体

成弓步姿态，双臂头顶方向上举，上身左转，极限位置保持 3~5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3~5 次。

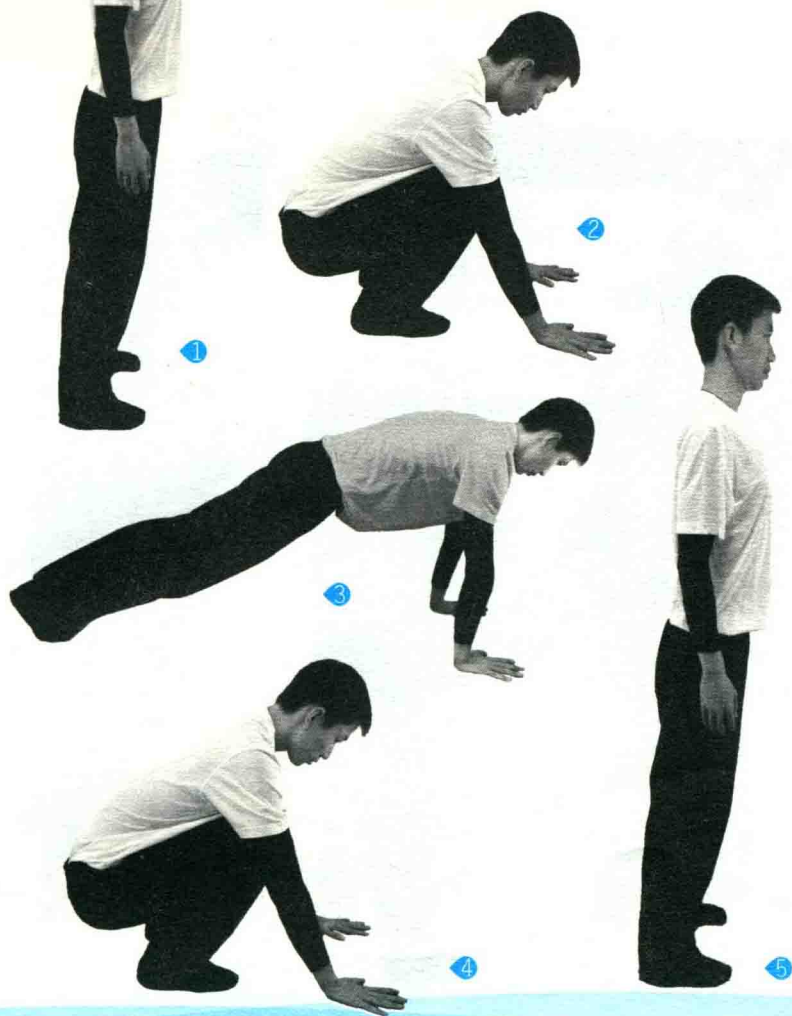
身体柔韧性提升后，可以加大动作幅度。



## 5. 蹲跳起

身体从直立姿态下蹲，双臂撑地，双腿后跳伸直，双腿蹬地跳回，再从下蹲转为直立姿态。

练习 3~5 次。





## 6. 整体拉伸

左腿屈膝，右腿向身体后方尽力蹬直，双手撑地。

尽量将身体拉长，极限位置保持 3~5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3~5 次。

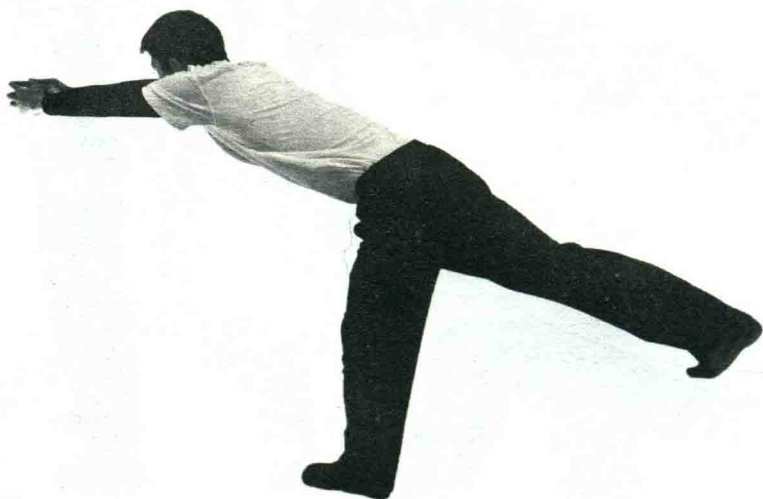


## 7. 单脚支撑

左腿直立，右腿悬空，双臂身体前方平举。

身体姿态稳定后保持 3~5 个呼吸。

左右交替进行，每侧练习 3~5 次。

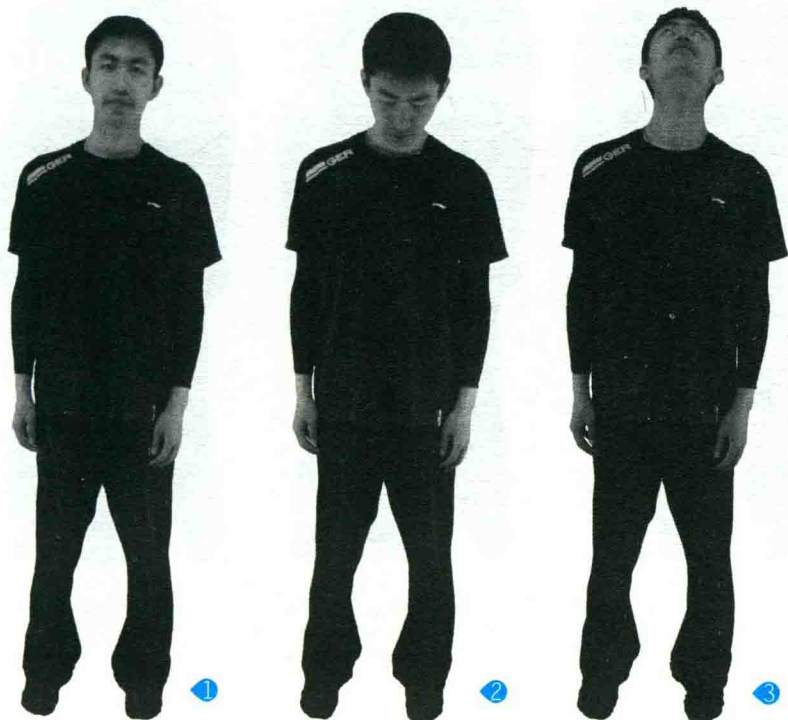




## 第2节 局部热身

### 1. 抬头和低头

双腿开立，头慢慢低下，至极限位置保持3~5个呼吸；再慢慢仰头，至极限位置保持3~5个呼吸。头低1次再抬起1次为1组，练习3~5组。



## 2. 左右倒头

双腿开立，头慢慢向左倾倒，至极限位置保持 3~5 个呼吸；

再慢慢向右倾倒，至极限位置保持 3~5 个呼吸。

头左倒 1 次再右倒 1 次为 1 组，练习 3~5 组。

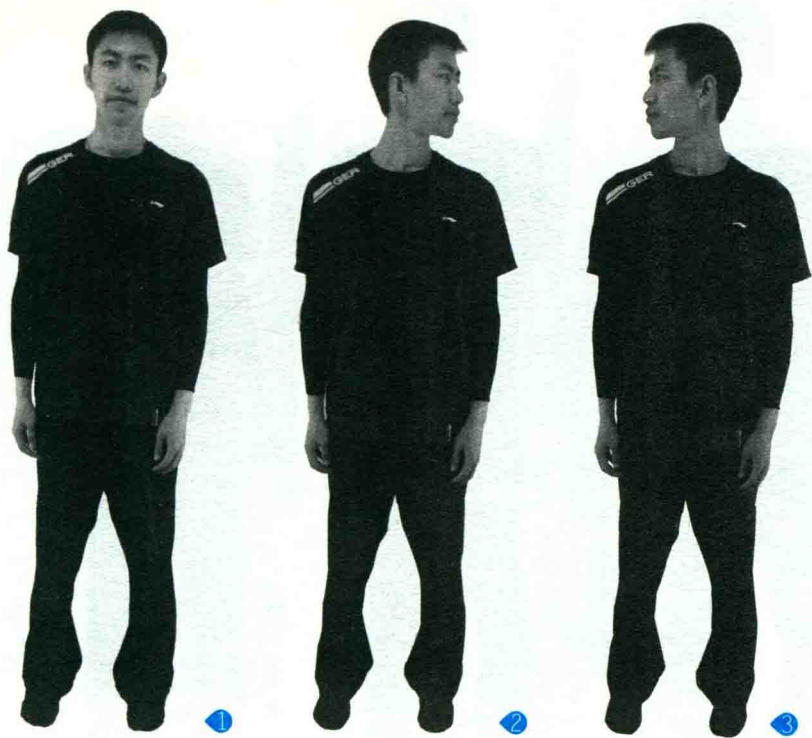


### 3. 侧向转头

双腿开立，头慢慢左转，至极限位置保持 3~5 个呼吸；

再慢慢右转，至极限位置保持 3~5 个呼吸。

头左转 1 次再右转 1 次为 1 组，练习 3~5 组。





#### 4. 含胸和展肩

双腿开立，两肩向内收夹，至极限位置保持 3~5 个呼吸；两肩再外展，至极限位置保持 3~5 个呼吸。

两肩收夹再外展为 1 组，练习 3~5 组。

