

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к российскому изданию	7
Вступление	11

ЧАСТЬ I. НОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ПО-НОВОМУ

Глава 1. Плавание от бортика к бортику: путь в никуда	17
Глава 2. Как плавать лучше без усилий?	23
Глава 3. Обтекаемая форма тела	29
Положение тела в воде: наибольшая экономия энергии	30
Плывите не на груди, а на боку	36
Глава 4. Настройка «двигателя» пловца: как найти и использовать источник движения	41
Источник движения — в бедрах	42
Руки — зацепы	44
Глава 5. Немного стресса, или новый способ тренировки	47
Техника против силы: как развить правильные навыки	49
Заставьте 2400 ударов сердца работать на успех	50
Освоение навыков при помощи успешных упражнений	51
Глава 6. Развитие техники: лучший способ ускорить гребок	55
Плавание и отработка: единое целое	60
Глава 7. Возьмитесь за ум	63
Руководствуйтесь своими ощущениями, когда плаваете	63
Если вы чувствуете, что делаете что-то хорошо, делайте это снова и снова	65
Уменьшение количества гребков и «плавательный гольф»: два испытания вашей чувственной практики	70
Глава 8. Учимся плавать как рыба	75
Очистите разум	75
Избегайте борьбы	76
Урок первый: ищем баланс	78
Урок второй: становимся невесомыми и «скользкими»	86
Урок третий: легкое извлечение мощности из кинетической цепи	90
Урок четвертый: осваиваем компактный и расслабленный пронос руки	96
Урок пятый: познакомьтесь со своим новым гребком	100
Урок шестой: переход к плаванию	103

ЧАСТЬ II. ТРЕНИРОВКА ВМЕСТО ПЛАВАНИЯ НАУГАД

Глава 9. Отработка правильных навыков	107
Итак, для чего вы тренируетесь?	111
Как упростить тренировку	116
Глава 10. Плавание без напряжения: тише едешь — дальше будешь	119

Глава 11. Время собраться: плавание на время	123
Почему у часов не хватает стрелки?	125
Базовые серии: четыре хороших способа следить за временем	127
На старт, внимание, повторяйте!	129
Глава 12. Соревнование (почти тренировка)	133
Соревновательные заплывы: короткие, средние и длинные	134
Как стать по-настоящему готовым к соревнованию	136
Глава 13. Аксессуары для плавания: меньше значит больше	141
Просто скажите «нет» доскам	141
Избавьтесь от колобашки	142
Умные руки лучше глупого пластика	143
Ласты — это помощник в обучении, а не ускоритель	145
Наземные тренажеры	145
Эластичные шнуры	146
Плавание против потока	146
Резиновые тросы	147

ЧАСТЬ III. ПЛАВАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ: БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, СЧАСТЛИВЫМИ

Глава 14. Смываем лишние килограммы	151
Пейте	153
Правила восполнения потери жидкости	154
Глава 15. «Сухое плавание»: как всегда быть сильным, гибким и избегать травм	157
Как предотвратить травму плеча	157
Функциональная силовая подготовка	161
На гимнастическом шаре	162
Глава 16. Вас ждут друзья. С кем плавать и где?	165
Плавание с друзьями и поиск тех, с кем плавать	166
Никаких дорожек, никаких стен — плавание на открытой воде	172
Чувствуем себя в море как дома: стратегии	173
Послесловие. Может ли вдумчивое плавание обогатить вашу жизнь?	176
Мастером может быть любой	177
Истинные награды практики	178
Обогащенный опыт	179
Три инструмента для достижения мастерства	180
От гладких гребков к состоянию потока	181
Как довести ощущение потока до сознательного уровня	182
Приложение. Примеры комплексов упражнений для практики «Полного погружения»	185
Рекомендуемая литература	194
Об авторе методики «Полное погружение»	196