

Trung tâm E-Bơi (Pi C&E Co., Ltd.)

www.eboi.vn;

www.pi-company.com.vn

Mail: pi.company@gmail.com

Di động: 0913209540



TỰ HỌC BƠI VỚI E-BƠI MAIL

© Pi C&E - Giấy chứng nhận ĐKQTG 1023/2010/QTG

Hãy giúp E-Bơi bảo vệ cuộc sống của bạn an toàn hơn bằng việc không sao chép, in ấn, phổ biến bài học này dưới mọi hình thức khi chưa được Pi C&E cho phép.

Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.



5 Bài học của E-Bơi Mail

2 - Trong môi trường nước, do lực đẩy Archimedes, người và vật sẽ nhẹ hơn, nên chỉ tốn ít sức là bơi được. Vì thế trẻ vài tháng tuổi, cơ bắp chưa phát triển, vẫn có thể bơi lội thoải mái, và chỉ vài người cũng có thể kéo cả một bè gỗ to, nặng di chuyển nhẹ nhàng trên sông.

Nguyên tắc ứng xử khôn ngoan khi rơi xuống nước:

Người không biết bơi cần nhớ: "**Bình tĩnh thì nổi - Hoảng loạn thì chìm**".

Khi hoảng loạn khua đạp, người ta phải thở nhiều hơn để lấy oxy đốt cháy đường chất, cung cấp năng lượng, nên rất dễ sặc nước. Ngoài ra, do lực cản của nước lớn, khua đạp nhiều sẽ nhanh mệt. Nước tác động theo nguyên tắc, nếu ta muốn ngoi lên, nước sẽ kéo ta xuống; nếu ta muốn chìm xuống, nước sẽ đẩy ta lên (**Tính đàn hồi**), vì thế, càng cố ngoi lên, càng nhanh chìm xuống. Khôn ngoan nhất là "biết nước", chờ nước đẩy lên ("lựa gió bẻ măng"), mà vươn lên thở chứ không chống lại nước.

Khi rơi xuống nước, trước hết hãy ngậm miệng, nín thở (có thể lấy tay bịt mũi), rồi thả lỏng để nước đẩy người nổi lên sát mặt nước. Tiếp đó, đạp chân hay quạt tay nhẹ nhàng vươn đầu khỏi mặt nước (nguyên tắc phản lực) để phì hơi ra, há miệng thở vào. Việc vươn đầu không khó, vì cơ thể đã mất trọng lượng trong nước.

Bài tập B1 – Nín thở và thả nổi úp mặt

Mục đích: Giúp làm quen với trạng thái bồng bênh, mất trọng lượng trong nước, chữa bệnh sợ nước.

Địa điểm tập: Tại nơi nước sâu tới thắt lưng. **Nên tập ở nơi có người trông chừng vừa đảm bảo an toàn vừa tăng sự tự tin. Nếu chưa có điều kiện xuống nước, hãy sử dụng trí tưởng tượng để tập.**

Dụng cụ: Nên có kính bơi, nút tai, nếu không có nút tai thì nhắm mắt và chìm hai tai thật cân bằng trong nước để nước khó lọt vào tai.

Bài tập B1a: Há miệng thở vào sâu, nín thở và từ từ chùng đầu gối cho nước ngập đầu. Tiếp tục nín thở, từ từ co chân để bàn chân rời đáy bể. Nhẹ nhàng co chân, áp đùi sát vào bụng, vòng hai tay ôm hai đầu gối. Lúc người sẽ tự đổ ra trước, đầu và mặt úp xuống nước, người nổi bồng bênh, lưng hướng lên trên (tư thế quả trứng nổi). Tiếp tục nín thở, thả lỏng để thả nổi cho tới khi cảm thấy cần phải thở ra thì buông hai tay, duỗi chân đứng lên, nhô đầu khỏi mặt nước để thở ra bằng mũi, thở vào bằng miệng.

Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.



Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

Bài tập B1b: Có thể vừa nín thở vừa thả nổi không cần vòng tay bó gối. Đơn giản là sau khi há miệng thở vào sâu, nín thở thì từ từ ngả người úp mặt xuống nước. Giang tay và giang chân tự nhiên theo bất kỳ tư thế nào, thả lỏng cơ bắp và thả nổi. Khi thấy cần thở thì kéo tay quạt nước về sau để thân ngả về sau còn chân ra phía trước, (nếu đang thả nổi như người số 1 bên trái ảnh) để đứng lên thở ra, thở vào.



Bài tập B2 - Vừa thả nổi úp mặt, vừa thở ra

Vẫn tập như trong **B1a** và **B1b**, nhưng thay vì nín thở, hãy thở ra từ từ bằng mũi khi đầu chìm vào nước. Khi gần hết hơi, (người sẽ chìm sâu hơn xuống phía dưới một chút), thì quạt tay kéo nước ra sau kéo chân ra phía trước rồi đứng lên, há miệng thở vào.

LỜI KHUYÊN CỦA E-BOI MAIL

Hãy tập thành thạo **Mức “A”** và **Mức “B”** tới mức có thể coi “Người là Nước – Nước là Người”. Được như thế coi là đã biết bơi ~ 90%. Không kiểm soát được Thở - Thả nổi, đầu óc sẽ bị phân tâm, khó mà học được Mức C (Chuyên động – lặn – bơi). **“Dục tốc bất đạt!”**



KHUYẾN CÁO

Trẻ nhỏ và các em học sinh dưới 15 tuổi, chỉ được luyện tập kỹ thuật của E-Bơi Mail với nước và dưới nước khi được người lớn trông coi – giám sát.

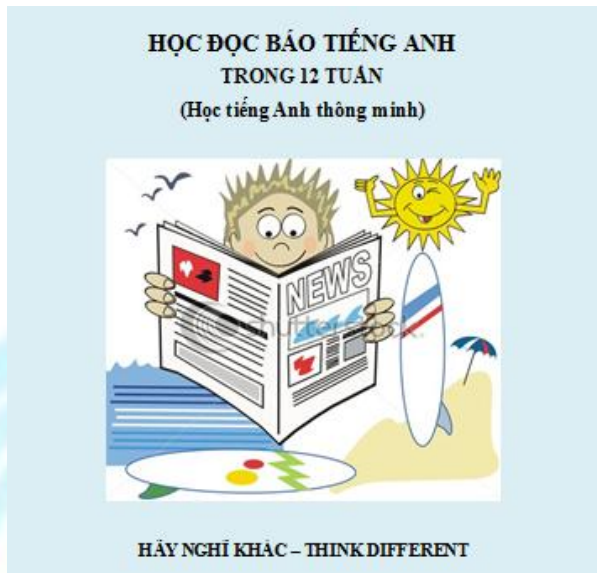
Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

Sách khác của Pi C&E

HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN

Một phương pháp học khác giúp người học có thể

Nghe – Nói – Đọc báo tiếng Anh trong thời gian siêu ngắn



Giấy chứng nhận đăng ký Quyền tác giả số: 154/2012/QTG Bộ VH TTDL

Tác giả: TS. Phạm Anh Tuấn, PGĐ Pi C&E

Dạng tài liệu: File pdf, 60 trang, khổ A5

Giá: 120.000 VNĐ (chỉ áp dụng tới 31/5/2012)

Thanh toán: Chuyển khoản

Chuyển tài liệu: Qua thư điện tử

MỤC LỤC

DẪN NHẬP

ĐÔI LỜI NHẮN NHỦ

Với người học

Với "Hacker" - Người vi phạm bản quyền

TIẾP CẬN KHÔN NGOAN

Không ai dốt ngoại ngữ bẩm sinh

"Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng"

Tạo "đèn" – Môi trường học tập thuận lợi

"Đọc hiểu" là món "dễ xơi"

"Đọc hiểu" báo tiếng Anh còn "dễ xơi" hơn

"Đọc hiểu" cái gì "dễ xơi" nhất Quả đất?

"Đọc hiểu" siêu tốc với "Google dịch"

Mẹo nắm nhanh ngữ pháp

Mẹo học từ dễ nhớ

Mẹo phát âm chuẩn

Mẹo nghe tốt

Mẹo giao tiếp thoải mái

Tập tư duy như người Anh

Tới lớp hay tự học?

HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN

Tài liệu & Công cụ hỗ trợ

Hai tuần nắm ngữ pháp

Bốn tuần học từ mới

Sáu tuần "Đọc hiểu" báo tiếng Anh

CON ĐƯỜNG PHÍA TRƯỚC

Dăm phút nhìn lại

"Học hành là một khúc quân hành"

"GÚT LẠI"