

自由泳指南

1000 米 轻松打底

帮助您掌握呼吸、轻松连续游泳

微站大师笔记 上册

游泳，是成年人更好的身体自由
个人经验分享 安全责任自负

序

谨以此指南献给
我的师父梁伟先生
陈锦辉先生
我的家人
以及支持
我的网友

我是微站大师，原名叶碧锋，一名网站工程师。1999 年，我在参加惠州市学生运动会时初识游泳，从此爱上了这项运动。那时，我幸运地获得了三位游泳健将的贴身指导，尽管如此，依然几乎处于溺水状态。面对困难，我选择自我探索，摸索出一套溺水自救的方法。第一次完成千米长游时，我耗时整整两小时。凭借每周三次的坚持练习，一年后，我的成绩自然缩短到了一小时。

命运又给我带来一次转机：我结识了中国全运会游泳冠军陈锦辉先生。在他的指导下，我的千米自由泳成绩迅速提升至 18 分钟。他总结说，我的进步源于日常坚持的“连续韵律呼吸”，这一基础为我奠定了坚实的游泳功底。

后来，我遇到了德生通用电器董事长梁伟先生，他是一位狂热的游泳爱好者。凭借三台摄像机、一块游泳手表和一条花裤衩，他引领我进入了科学游泳的领域。从心率监测、划水技巧、身体姿态，到心流训练、专项动作、呼吸与发力节奏、配速训练和数据追踪，我的千米自由泳成绩不断刷新，最终稳定在 15 分钟左右。

游泳水平提升后，我给自己奖励了一场旅行，却遭到奶奶“不务正业”的批评。直到我教会三位少年溺水自救，才重新获得了家人的认可。这段经历让我明白，旅行的意义不仅是放松，更是寻找一个全新的自己。

怀揣这份热爱，我发起了“我游”公益计划，至今已有超过一千人因此受益。在公益中，我也逐渐找到了自己的方向和使命：帮助成年人用更少的力游完 1000 米。

目录

序	2
前言：别怕水，怕没开始	13
第一节：在水中感到舒适	15
【入水练习】	15
【在水中走动】	16
【手划水练习】	16
【跳跃练习】	17
【下蹲练习】	17
【脸部入水】	17
【结语】	18
练习：先别急着游，先学会跟水和解	19
1. 不要一下跳进去，就像交朋友别一见面就喊兄弟	19
2. 在水里走几步，让身体自己找到平衡感	19
3. 手是方向盘，不是挂件	20
4. 深蹲不是“训练”，而是一次“心理建设”，也叫韵律呼吸	20
5. 把脸埋进水里，您会遇见另一个自己	20
最后的提示，不用硬记，记住“人话”就行：	21
第二节：学不会漂浮？那是您还不会“放下”	22
一、我们不是“练漂浮”，我们是在“学会交托”	22
二、练习“憋水”，不是练“憋气”	23

三、开始漂浮，像晒太阳一样舒展自己	23
四、“松开边缘”的练习——您信不过水，也要学会“借水练胆”	24
五、怕浮不起来？用这招回站立	24
总结一下，这节的核心不是“怎么漂”，是“敢不敢放”。	25
练习：10 分钟学会漂浮，您离自由泳只差这一节	26
一、您不是沉，是您不会吸	26
二、把脸埋进水，是对水的“信任测试”	26
三、漂浮的正确姿势：不是硬撑，是放松	27
四、平漂姿势：您就是水里的超人	27
五、常见错误（您一定踩过）	28
六、您漂起来了！这就对了！	29
最后，送您一句话：	29
如果您已经漂得起来，那恭喜您，下一步就是移动。 ..	29
如果您还做不到？来——	29
第三节：漂起来之后，终于可以“动起来”了！	31
在水中滑行。	31
一、您以为这是游泳，其实这是“漂移”	31
二、什么都别想，手并拢、腿并拢，就像超人一样滑出去	31
【超人姿势】	31
三、怎么开始滑？	32

四、滑行中会遇到什么？	32
五、怎么停下来？	33
六、如果您还不敢放开池边？用“魔法小板子”	33
七、这节的目标是“移动”，不是“游泳”	34
小结：	34
下一节，我们就正式开始水中主动移动了。	35
练习：训练计划，水中滑行，从“静漂”到“主动前进”	36
一、超人姿势是什么？	36
二、怎么推进？	37
三、怎么停下来？	38
四、如果怕得要命？加个“安心板”	38
五、常见问题 + 解决方法	39
六、训练建议	40
结语	40
第四节：从“能漂”到“能动”，您就要出发了	42
一、您现在的能力，已经足够让您滑出去	42
二、我们用的姿势，叫——平漂	43
三、开始滑行，不要怕动起来	43
四、怎么停下来？收回来就行了	44
五、如果您心里还是慌？浮板可以用，但别依赖	44
六、这节的重点不是“滑多远”，而是“敢出发”	45
七、还有问题？随时找我！	45

下一节，我们开始学真正的动作：自由泳的划手与踢腿。	
.....	46
练习：滑出去，靠您自己！	47
一、超人姿势到底怎么做？	47
二、怎么漂出去？	48
三、怎么停？	48
四、如果您心里发慌，用个浮板也没事	49
五、 常见错误+解决方法	49
六、三个额外提醒	50
结语：您真的动起来了！	50
第五节：打腿训练，别猛踢，用轻弹滑出距离	51
一、打腿不是“暴力输出”，是“水感延伸”	51
二、从哪里动？不是膝盖，是大腿	51
三、脚踝怎么放？别绷、别卷、别乱甩	52
四、是不是要踢出水花？不！那是犯规！	52
五、怎么练？	53
六、再强调一下常见错误（一定有人踩坑）	54
七、结语：这是您开始“游”的起点	54
练习：学会踢水，不靠蛮力靠节奏	56
一、踢腿前，先搞清这三件事	56
二、常见错误全拆给您看	57
三、实操怎么练？	58

四、这一节的重点复盘	59
小建议	59
结语：恭喜您，水开始“听您的了”	59
第六节：划手训练的第一步“先放下一只手”	61
一、我们不是在“划水”，我们在“解构动作”	61
二、从超人姿势中“松开一只手”	61
三、关键是一一肩膀怎么动	62
四、常见错误 + 正确方法	63
五、训练建议	63
小提醒	64
结语：这节，只为下一节“真划水”打地基	64
练习：划手技术，单手前伸，自由启程！	66
一、什么是“划水技术”？	66
二、手的姿势怎么放？	66
三、肩膀怎么配合？	67
四、实操训练 · 交替划水	67
五、注意观察这几点	68
六、训练建议	69
七、本节复盘三句话：	69
结语：您刚刚完成自由泳的节奏开端！	69
第七节：训练计划，自由泳全动作整合	71
一、起始动作：标准启动位	71

二、划手动作：前推后替，节奏轮转	72
三、肩膀怎么配合？	72
四、正式练习：开始“完整循环”	73
五、重点观察点	73
常见错误 & 修正方法	74
六、训练建议	74
总结：您会游了，真的！	75
第八节训练计划：仰面漂浮，像树叶一样安静躺在水上	76
一、仰漂和河豚漂有什么不同？	76
二、三个关键点，决定您能不能稳稳漂起来	76
三、练习步骤	78
四、常见问题 & 应对方法	79
五、练习建议	79
总结重点	79
结语：您可以安静地躺在水面上了	80
第九节：训练计划，自由泳呼吸（上）——扭头不喝水，水面吸气、水底喘气！	81
一、先别急着换气——你得先会“自由泳动作”	81
二、先靠着墙练，别一上来就游出去	81
三、怎么换气？先学“扭头吸气”三步法	82
四、头和肩怎么配合才对？	83
五、辅助练习：仰面呼吸 + 只用腿练游动	83

六、最容易犯的错误是这些	84
七、训练建议	85
总结重点	85
结语：你已经在水中“说话”了	85
第十节：训练计划，自由泳呼吸（下）呼吸节奏训练，每 2 划吸一口气	87
一、为什么是两次？不是三次？	87
二、动作准备：还是那套熟悉姿势	88
三、换气的动作怎么配合划手节奏？	88
四、怎么判断呼吸动作对不对？	89
五、实战练习建议	89
六、常见错误 & 快速修正	90
七、练多久才算可以？	90
本节重点回顾	91
结语：呼吸，是你游得远的关键	91
第十一节：小游戏，轻松滑出优雅感——自由泳最简单、最 爽的推进技巧	92
这一步，标志着你已经能“自我前进”了	92
为什么教这个？	92
开始滑行前，手怎么放？	93
动作怎么做？来，用“推水-滑行-还原”三步法	93
技术要点	94

小游戏建议	94
什么时候用这个?	95
结语：滑得远，不是靠快，是靠稳	95
练习	97
介绍	97
核心技巧	97
实战演练	98
练习诀窍	98
这一招能干嘛?	99
总结金句	99
结语	99

前言：别怕水，怕没开始

您好，欢迎来到这个“用更少的力游完 1000 米”的自由泳指南。

我知道您可能不会游，甚至可能曾经呛过水、摔过跤、被教练吓怕过。但这些都没关系，我们不追求一口气学会，我们要的，是一步步“从怕水的您”游成“在水里像条鱼”。

别急，也别跳着看——您不是在刷视频，您是在重新解锁一项您小时候没学会的本领。

来，我先给您三个“入水箴言”：

不灰心：动作不对很正常，别骂自己，慢慢来。

不放弃：卡在某一步的时候，不是您笨，是您还没找到感觉。

不逞强：游泳不是“撑着练”，是“玩着练”，轻松的身体才浮得起来。

每节后面我都给您准备了一份练习，像做任务那样打卡，把每一步变成您身体的一部分。您可以在本子上做笔记，也可以在脑子里记动作，但最重要的是：每一个动作，都别跳过。跳得再远，基础没打好，迟早掉水里。

最后，如果您练到一半有疑问，别忍着，写信给我就行。我会回您，真回。我们一起把水这件事，慢慢做对。

现在，戴好泳镜，准备下水。第一步，我们从“不怕呛水”开始。

第一节：在水中感到舒适

来，我们不急着学游泳。

这节，不教您蛙泳、不教您打腿、不教您换气。只做一件事：让您在水里不慌张。

这一步，如果您跳过了，后面学什么都白搭。

您可能会说：“我没事啊，我不怕水。”

真的？

那您现在，脱掉泳镜，站到泳池边，闭上眼睛，慢慢往水里走。到水淹过肚脐的那一刻，您的呼吸有没有快一点？心跳有没有“咚”一下？

如果有，那我们就从这一步来。

【入水练习】

不要一口气跳进去。我们是来谈恋爱，不是打架的。

最好先让水到脚，再到小腿，然后再到肚脐。