

## 21 leyes superiores de la natación

*por Jerry Heidenreich*

1. Tres de los componentes más importantes de la natación son: técnica, técnica, técnica.
2. Esfuércese para el grado óptimo, no máximo, funcionamiento.
3. Aprenda balancear, alinear, y estabilizar su cuerpo primero. Todo llegará a ser más fácil.
4. Busque la trayectoria de menos resistencia.
5. Encuentre la trayectoria de la mayoría de la resistencia.
6. Llegar a ser sin esfuerzo requiere gran esfuerzo.
7. Escucha el agua, siente el agua, sea una con el agua. Nadada reservado.
8. La mente conduce el cuerpo.
9. Cuanto más difícilmente usted trabaja, más difícilmente usted puede jugar.
10. La práctica no hace perfecto. La práctica perfecta hace perfecto. Qué usted quiere en la práctica determínese lo que usted hace en reuniones.
11. Los nadadores más rápidos son los que retrasaron lo más menos posible.
12. El más rápido usted recorrido es siempre cuando usted se zambulle del bloque y empuja de la pared.
13. La rebanada a través del agua, no ara. Haga su name"streamline medio".
14. No piense en tirar del agua. Aprenda anclar sus manos, muñecas, y antebrazos, y asimiento sobre el agua. Aprenda utilizar sus piernas para la estabilización del balance y del cuerpo.
15. La energía se genera de las caderas y del torso. Utilice sus hombros para su recuperación y generar velocidad adicional del brazo.
16. Relaje del interior hacia fuera.
17. Nunca mire detrás.
18. Ataque su raza, ataque a su opositor.
19. Abraze a sus opositores. Le hacen a nadador más rápido, mejor.
20. Utilice las imágenes visuales y mentales de las metas de la realización y del surpassingyour se.
21. Nade elegante, utilice su cabeza, y todavía guarde su cabeza.