

<<水上娱乐>>

图书基本信息

书名：<<水上娱乐>>

13位ISBN编号：9787500927518

10位ISBN编号：7500927517

出版时间：2005-6

出版时间：人民体育出版社

作者：万京一

页数：228

字数：164000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<水上娱乐>>

内容概要

本丛书以实践“三个代表”重要思想、坚持“以人为本”、建设“小康体育”为宗旨，致力于科学引导经常性的群众体育活动。

随着人民生活水平的普遍提高，相继出现了一批群众喜闻乐见的新兴休闲娱乐项目，丛书尽量把这些项目搜罗进来。

还有一些传统的体育健身项目，鉴于其广泛的群众基础和良好的健身效果，丛书仍把它们保留下来，并在一定程度上赋予其新的含义。

丛书包括《太极养生》《健身跑》《垂钓》《玩车》《水上娱乐》《洗浴按摩》《器械塑身》《女子塑形操》《网络棋牌游戏》，围绕体育健身和休闲娱乐的主题，从不同角度、不同侧面兼顾不同消费群体的需求，为物质生活进入小康的人民群众提供丰富的业余文化体育生活服务。

愿广大读者都能从本丛书中找到自己喜爱的健身活动。

衷心希望能不断听到读者的意见和建议。

<<水上娱乐>>

书籍目录

一、水中健身的益处 (一) 水中健身抵御寒冷 (二) 水中健身塑造健美体型 (三) 水中健身的独特优势
二、水中健身是最佳的运动选择 (一) 积极的水中健身可预防猝死 (二) “亚健康状况”不等于健康 (三) “现代化的生活”带来的运动不足 (四) 适当的水上健身能预防心肌梗塞 (五) 普通的运动常会带来意外的危险 (六) 健身游泳将成为本世纪的运动健身项目
三、游泳是最好的健身运动 (一) 肥胖症是疾病的初期症状 (二) 肥胖人在水中健身的益处 (三) 健身锻炼的好方法——游泳 (四) 水中——最好的健身房 (五) 水中健身运动——年轻10岁
四、水中健身——健康游泳 (一) 游泳健身的益处 (二) 游泳健身的特点 (三) 游泳健身的服装、器材及场地选择 (四) 学游泳的诀窍 (五) 怎样浮出水面 (六) 充分发挥手和脚在水中的作用 (七) 学习健身游泳的基本常识
五、蛙泳健身的基础知识 (一) 蛙泳的由来与发展 (二) 蛙泳基本动作技术 (三) 蛙泳的出发与转身
六、实用性健身游泳 (一) 踩水 (二) 侧泳 (三) 反蛙泳 (四) 潜泳 (五) 着装泅渡 (六) 水上救护
七、泳坛趣闻
八、在水中如何玩游泳
九、滑水运动
十、冲浪运动
十一、帆板
十二、划般
十三、摩托艇
十四、帆船
十五、潜水

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>