

<<游泳健康法>>

图书基本信息

书名：<<游泳健康法>>

13位ISBN编号：9787501934607

10位ISBN编号：7501934606

出版时间：2002-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：中原英臣

页数：133

字数：105000

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>

<<游泳健康法>>

内容概要

《游泳健康法》教你掌握正确的游泳方法，令你终身受益。
过去游泳作为一种夏季的运动项目而受到季节的限制，并因此难以普及。

但最近各地都修建了室内游泳池，廉价而又方便的游泳俱乐部有所增加，因此游泳不再受天气的左右，成为一种整年都可以享受的体育运动，逐年受到人们的青睐。

<<游泳健康法>>

书籍目录

第一章：保健游泳的好处 游泳是健康运动 游泳是全身运动 肥胖者最适宜游泳 有助于增强体力的水压作用 在水中消耗能量多 游泳易于调节运动强度 游泳受伤、事故少 保健的“必要运动量” 有朝一日我要到锦标赛上一显身手第二章：如何游泳第三章：游泳者的饮食第四章：儿童保健游泳第五章：女性保健游泳第六章：中老年人保健游泳第七章：游泳事故的防止

<<游泳健康法>>

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>