

<<实用游泳入门/文体娱乐手册>>

图书基本信息

书名：<<实用游泳入门/文体娱乐手册>>

13位ISBN编号：9787506284868

10位ISBN编号：7506284863

出版时间：2009-1

出版时间：秋实 世界图书出版公司 (2009-01出版)

作者：秋实 著

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>

<<实用游泳入门/文体娱乐手册>>

内容概要

《实用游泳入门》从游泳的基本知识讲起，让你打好基础，不走弯路，短时间内学会游泳。一旦你掌握了游泳的技能，你就为自己开拓了一片展现自己能力的新天地。游泳是一项深受群众喜爱的运动项目。经常游泳能有效增强体质，是防病治病的良好手段。常年游泳的人可以保持体型匀称，造型健美，并能延年益寿。

<<实用游泳入门/文体娱乐手册>>

书籍目录

一、泳史概述现代游泳的起源我国游泳运动的发展二、游泳的意义强身健体塑型健美延年益寿三、游泳的理论基础水中的平浮条件游泳与阻力游泳与推进力四、游泳前准备游泳衣裤的准备水镜及泳帽的准备辅助器材的准备游泳场地的选择制定游泳计划游泳前的其他要求五、熟悉水性阶段克服怕水心理练习水中走动和跳动练习水中呼吸练习浮体与站立练习滑行练习六、实用游泳踩水侧泳反蛙泳潜泳武装泅渡七、竞技游泳蛙泳自由泳仰泳蝶泳八、出发和转身出发练习转身练习九、掌握技巧，游快游好提高游泳速度的技巧提高游泳耐力的技巧十、冬泳散发着特殊魅力对人体的特殊意义具体练习方法注意事项十一、常见问题与处理游泳后的疲劳与解除常出现的不适与处理十二、水上救护游泳时的自救水上救护方法十三、泳之趣名人与游泳泳坛趣闻多样的水中比赛

<<实用游泳入门/文体娱乐手册>>

编辑推荐

《实用游泳入门》由世界图书出版公司出版。

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>