

<<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>