

《游泳健身法》

图书基本信息

书名：《游泳健身法》

13位ISBN编号：9787810519588

10位ISBN编号：7810519581

出版时间：2003-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：王慧丽

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《游泳健身法》

内容概要

本书运用生动易懂的文字，讲述了游泳的健身作用，游泳之前的准备，游泳健身的方式方法，以及青少年、女子、中老年的游泳健身知识等。

《游泳健身法》

作者简介

王慧丽，女，汉族，1962年8月出生，哈尔滨市人，哈尔滨体育学院本科毕业，教育学学士，1976年参加工作，现为北京机械工业学院军体部教师，曾先后任黑龙江省体工队游泳队队员，高等学校助教、讲师，1995年晋升副教授。从事体育教学及研究工作。

《游泳健身法》

书籍目录

第一章 游泳有益健康 第二章 游泳之前的准备 第三章 游泳健身的方式方法 第四章 水中健美 第五章 青少年游泳健身 第六章 女子游泳健身 第七章 中老年游泳健身 第八章 掌握游泳健身的科学方法 第九章 疾病患者的游泳健身 第十章 检查与评定游泳健身的效果

《游泳健身法》

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:www.tushu000.com