

# 《健身拳擊》

## 图书基本信息

书名：《健身拳擊》

13位ISBN编号：9789578248687

10位ISBN编号：9578248687

出版时间：2005年05月20日

出版社：品度

作者：陳恆舟

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](http://www.tushu000.com)

# 《健身拳擊》

## 內容概要

拳擊可說是人類最古老且最有效益的徒手格鬥技巧之一，雖然經過了幾千年的演變，至目前為止，其技術仍不斷的在改進中。奧運會上，拳擊可說是競爭最激烈的技擊運動之一，然而，在台灣眾多的運動人口中，敢來接觸拳擊並持續練下去的人並不多！除了因國際比賽上的嚴酷競爭外，私下的練習也是相當的不輕鬆。本書除了將一般拳擊手的訓練方式以深入淺出的方式做介紹外，也配合上許多新的健身運動概念，目的就是要將拳擊這項實用運動，變成一般民眾所可接受的健身方式。

## 作者簡介

陳怡舟

男性

台灣師範大學體育研究所碩士

國立體育學院二年制體育學系

台北市立體專三專部

拳擊A級國家級教練資格

曾發表多篇拳擊與健身運動專業論著

奧運風格拳擊（Olympic-Style Boxing）愛好者

「健身拳擊」運動推廣者

曾參加國內各項拳擊比賽

年紀到了還賴著不想退的拳擊選手

# 《健身拳擊》

## 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](http://www.tushu000.com)