

<<中老年人游泳指导>>

图书基本信息

书名：<<中老年人游泳指导>>

13位ISBN编号：9787500920311

10位ISBN编号：7500920318

出版时间：2001-2-1

出版时间：中国画报出版社

作者：温仲华

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>

## <<中老年人游泳指导>>

### 内容概要

本书共分七章，全面系统地介绍了中老年人游泳技术，中老年人游泳的时间和强度，中老年人游泳应注意的事项等等。

本书内容全面，图文并茂，讲解深入浅出，通俗易懂。  
融科学性、理论性、知识性及实用性为一体，可供广大中老年朋友参考。

## <<中老年人游泳指导>>

### 书籍目录

#### 第一章 人与自然

##### 一 不可抗拒的自然规律

.....

#### 第二章 中老年人的游泳技术

##### 一 哪些中老年人不适宜游泳

.....

#### 第三章 中老年人游泳的时间和强度

##### 一 中老年人游泳的时间和运动量

##### 二 中老年人游泳的强度控制

#### 第四章 中老年人游泳的注意事项

##### 一 一般注意事项

.....

#### 第五章 中老年人如何进行冷水浴和冬泳

##### 一 冬泳是一项新兴的体育运动项目

.....

#### 第六章 中老年人游泳的装备和用具

#### 第七章 中老年人与医疗性游泳

<<中老年人游泳指导>>

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>