

《中老年人游泳指导》

书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：

包装：

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500920311

内容简介

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。

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

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