

<<水中健身>>

图书基本信息

书名：<<水中健身>>

13位ISBN编号：9787546314754

10位ISBN编号：7546314755

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王月华，王荣波 著

页数：122

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>

## <<水中健身>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。

各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

本书是其中分册《水中健身》。

## <<水中健身>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 水中康复第一节 简单易行的水中康复方法第二节 腰痛病人水中康复治疗第四章 水中健身操和水中游戏第一节 水中体操——棒操第二节 水中踏板操第三节 韵律泳第四节 水中游戏

<<水中健身>>

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>