

游泳



[游泳_下载链接1](#)

著者:王红，温禹主编

出版者:高等教育

出版时间:2005-9

装帧:

isbn:9787040183542

《游泳》介绍了游泳运动与健康的关系，以及实用游泳技术练习方法，使学生获得游泳知识、技术和技能，并增强体质。游泳与其他体育运动最大的不同，在于它是在水中这一特殊锻炼环境中进行活动。游泳时，所有的肌肉群和内脏器官相互协调、有节奏地参与活动。这种锻炼能有效地促进身体全面、匀称、协调的发展，并能使肌肉发达而富有弹性。

作者介绍:

目录:

[游泳_下载链接1](#)

标签

评论

[游泳_下载链接1](#)

书评

[游泳_下载链接1](#)