第一图书网, tushu007.com

<<有氧运动与运动保健>>

图书基本信息

书名：<<有氧运动与运动保健>>

13位ISBN编号：9787506733182

10位ISBN编号：7506733188

出版时间：2006-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：刘炎

页数：216

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

内容概要

《有氧运动与运动保健》是一部论述运动与养生的科普著作。
书中阐述了有氧运动的真正含义，并指出当前诸多健身运动的误区。
《有氧运动与运动保健》是由中国医药科技出版社出版。

<<有氧运动与运动保健>>

书籍目录

第一篇 有氧运动第一章 运动的解剖生理第一节 骨与关节一、骨二、骨连结--关节第二节 骨骼肌一、骨骼肌的构造和形态二、肌肉的起止、配布和作用三、肌肉的辅助部分第三节 神经系统一、概述二、中枢神经系统三、周围神经系统第四节 运动的能量与代谢一、概述二、神经系统的能量与代谢三、运动系统的能量与代谢……

第一图书网, tushu007.com

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