

<<科学健身新概念>>

图书基本信息

书名：<<科学健身新概念>>

13位ISBN编号：9787534537103

10位ISBN编号：753453710X

出版时间：2003-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王正伦编

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>

<<科学健身新概念>>

内容概要

本书是为具有高中以上文化程度的读者编撰的一本有关现代健身知识、方法和手段的教材。全书贯穿了现代科学健身知识和研究成果，涉及的内容非常广泛，其中包括了解剖学、生理学、营养学、心理学、医学、社会学等诸多知识领域。

本书以“讲事实、摆道理、教方法、求应用”为原则，力求科学、准确、新颖、通俗和实用。书中的某些概念、事实、健身观点和方法来自于我们所掌握的一些最新资料，与时下流行的某些看法有一定的出入，但所有这

<<科学健身新概念>>

书籍目录

导言 现代科学健身观 第一章 身体适应力和运动 第二章 运动缺乏性疾病和运动 第三章 科学地运动（上）第四章 科学地运动（下）第五章 发展心血管适应力 第六章 发展身体柔韧性 第七章 发展肌肉力量、爆发力和耐力 第八章 身体成分和控制身体脂肪 第九章 生活方式：保持健康的关键

<<科学健身新概念>>

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>