第一图书网, tushu007.com

<<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：9787536040984

10位ISBN编号：7536040989

出版时间：2003-8-1

出版时间：花城出版社

作者：罗兴华

页数：235

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>>

书籍目录

第一章 健康与健身运动理念第二章 健身方式的合理选择与安排第三章 重视运动环境和装备第四章 科学健身与营养第五章 科学健身，控制体重第六章 科学健身，强壮骨骼第七章 科学健身，增强心血管系统功能第八章 科学健身，增强免疫系统功能第九章 运动保健自助手段第十章 常见家庭健身器材附录：人体体质测试方法

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评健康是生活永恒的主题、幸福的保证，是人类渴求的共同目标。
随着社会的发展和科学技术的进步，影响我国民众健康长寿的疾病谱已发生了根本性变化。
本书旨在为您科学地享受健身以获取最佳效果提供一些参考信息。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

健康是生活永恒的主题、幸福的保证，是人类渴求的共同目标。
随着社会的发展和科学技术的进步，影响我国民众健康长寿的疾病谱已发生了根本性变化。

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