

<<运动达人>>

图书基本信息

书名：<<运动达人>>

13位ISBN编号：9787554802489

10位ISBN编号：7554802488

出版时间：2013-5

出版时间：广东教育出版社

作者：白骨精

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>

<<运动达人>>

内容概要

最实用的绘本，最萌的工具书。

在小白、蛛蛛及胖猫贵妃的日常插科打诨中，为读者量身打造运动计划，最适合运动初学者的入门指导。

《运动达人》以幽默欢快的调子，小白亲身上阵，示范如何摆脱运动误区，从跑步、游泳、跳绳到骑车，简单几步掌握运动要领！

无论为了塑身、健康还是纯粹为了乐趣，这本书想告诉你的是：其实运动并没有那么难！当运动成为了你的生活习惯之后，它就如同喝水、吃饭、聊天、睡觉一样，常伴你左右。

<<运动达人>>

书籍目录

第一章 准备功夫要做足 第一节 行头装备：衣服+鞋子+计步器..... 第二节 运动场所：就近原则+户外优先+安全至上 第三节 运动伙伴：约上家人和朋友一齐运动吧第二章 发现运动的乐趣 第一节 足包步：有氧运动之王 第二节 步行：轻松锻炼没难度 第三节 跳绳：小空间也能大运动 第四节 游泳：最舒服的有氧运动 第五节 骑自行车：上下班就别跟人挤了 第六节 俯卧撑：马甲线的魔力锻炼 第七节 选择适合自己的运动第三章 开始运动看看 第一节 就从跑步开始吧！
第二节 健步如飞的秘诀 第三节 如何游得轻松自如 第四节 最靠谱的骑自行车姿势 第五节 跟我来！你也能做上100个俯卧撑第四章 保持身轻如燕的秘诀 第一节 谨记锻炼四部曲 第二节 勿忘热身与放松 第三节 每天伸展，身心舒展 第四节 心诀：信念—心态—方法—习惯特别收录后记

<<运动达人>>

章节摘录

插图：

<<运动达人>>

编辑推荐

最实用的绘本，最萌的工具书。

画风可爱逗趣，内容实用易懂，在绘本主角小白、蛛蛛及胖猫贵妃的日常插科打诨中，为读者量身打造运动计划，最适合运动初学者的入门指导。

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>