

<<柯林斯百科图鉴>>

图书基本信息

书名：<<柯林斯百科图鉴>>

13位ISBN编号：9787538262858

10位ISBN编号：7538262857

出版时间：2002-11

出版时间：辽宁教育出版社

作者：查利什

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

人人都愿意时刻保持健康的身体、旺盛的精力，人人都希望避免因大病初愈或熬夜加班而造成的情绪沮丧、反应迟钝、精力匮乏的情况。

本书就是为此而写。

它在详细阐释生活健康的含义与标准后，图文并茂地介绍了各种锻炼方法的步骤和功效，并为人们选择最佳锻炼方法提供了实用指导，是一本内容全面、实用的健身指南。

书籍目录

第一部分 生命健康全身健康体质类型休质指数人体的新陈代谢肌肉健康呼吸系统的健康心血管健康饮食与健康儿童健康妊娠期的健康老年人的健康第二部分 体育锻炼力量、耐力和柔韧性通过锻炼达到心血管健康通过锻炼增进呼吸系统健康通过锻炼使肌肉更健美为运动做准备工作热身运动放松运动散步高尔夫球运动“n”形屈体运动仰卧起坐水中有氧运动游泳踏步锻炼跳绳运动羽毛球运动网球运动马术骑自行车负重锻炼慢跑和快跑弓曲锻炼有氧健身法体操软式网球划船单拳击舞蹈集体舞肚皮舞萨尔萨舞亚历山大健身法瑜伽武术太极拳第三部分 身心健康身体感觉良好的因素有意识地放松最佳活力

<<柯林斯百科图鉴>>

编辑推荐

详细介绍了多种健身方法，为你选择最适于你的锻炼方式提供实用建议，图文并茂，实用性强。

#### 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>