

<<净化肠道>>

图书基本信息

书名：<<净化肠道>>

13位ISBN编号：9787801007322

10位ISBN编号：7801007328

出版时间：2001-01

出版时间：中华工商联合出版社

作者：玛伦.封.普尔塔

页数：97

字数：80000

译者：毛捷

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>

<<净化肠道>>

内容概要

发源于美国的步行运动，最近几年在德国也日趋发展成一项广泛推广的运动。

青年人和老年人、健康人和病后康复的人、苗条的人和欠苗条的人，全都定期地相聚在各种场所一起步行，轻松愉快地一同漫步在大自然中。

我们大家平常很少有空参加运动，针对这个事实，推广步行就特别有意义了。

步行对健康和社会有许多好处。

本书对下列问题以贴近实际的经验做了说明：什么才是准确的步行？

这项耐力运动对谁最合适？

步行时如何正确呼吸？

如何进行步行测试，并掌握步行的技巧？

八种步行训练方案，每个人自己可以选择最适合自己的方案。

一套热身方案、一套专门的走动方案和一套室内训练方案，连同直观的练习，集成了这本完美且内容丰富，根据实际经验编撰成的小册子。

<<净化肠道>>

作者简介

克劳斯·博思博士，生于1948年，曾在海德堡学习体育运动学、数学和心理学。

1987年以来，在法兰克福大学任教。

研究重点：运动与健康、诊断学和运动研究。

体育运动学学士约阿希姆·沙木，生于1962年，曾在美国茵河畔的法兰克福学习体育运动学。

学习重点：训练学、生物力学和健

<<净化肠道>>

书籍目录

前言步行——“走”的新光趣一步又一步，越走越健康步行如何产生效果？

步行是一种大家都适合的运动吗？

对步行者的训练提示在您开始步行之前呼吸与步行速度您的健康检查步行方案带着愉快和欢乐的情绪去步行快点帮帮背部步行方案特别的步行方案德语索引

<<净化肠道>>

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>