

<<健身运动一刻钟>>

图书基本信息

书名：<<健身运动一刻钟>>

13位ISBN编号：9787806890738

10位ISBN编号：7806890734

出版时间：2003-7

出版时间：珠海出版社

作者：高溥超,高桐宜

页数：254

字数：125000

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>

## <<健身运动一刻钟>>

### 内容概要

每天一定的运动量是维持身体器官正常动作的保证。  
但是，许多人因为工作、生活的压力，忽视了健康问题。  
本书介绍了多种室内外的运动方法，适合各类人群每天抽出15分钟锻炼，以维持身心健康。

## <<健身运动一刻钟>>

### 书籍目录

健身运动基本常识 一、运动锻炼的概念与意义 二、运动锻炼对身体的作用 三、运动锻炼的原则 四、衡量人体健康的标准 五、女性健美体围标准 六、男性健美体围标准 七、人体政党体重计算方法 八、人的体形分类 九、运动健身前为何要做准备活动 十、炎热的夏天锻炼如何避免中暑 十一、寒冬哪些天气不宜运动锻炼时尚健身运动方法 一、健身沙跑 二、踏石运动能健身 三、轮滑——休闲运动的新热点 四、室内攀登运动技法 五、风靡全球的飞镖运动 六、滑板运动的健身方法 七、门球运动健康法 八、台球运动健身法 九、网球运动健身法 十、健身环运动法 十一、绳球锻炼法 十二、滑轮拉力器锻炼法 十三、时尚踏板运动日常健身锻炼方法 一、“白领”健身术 二、反向运动可健体 三、自身对抗锻炼法 四、拍胸锻炼法 五、水上运动健身法 六、家庭体育游戏 七、登梯运动三法 八、跳步锻炼法 九、绳子锻炼法 十、电脑操作者锻炼法 十一、头颈运动锻炼法.....

<<健身运动一刻钟>>

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>