

<<锁定青春>>

图书基本信息

书名：<<锁定青春>>

13位ISBN编号：9787810515795

10位ISBN编号：7810515799

出版时间：2001-01-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：裔程洪，熊开宇编著

页数：299

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>

<<锁定青春>>

内容概要

本书是《全民健身指导丛书·实践篇》系列之一，全身力求集知识性、实用性于一体，体例新颖，可读性强。

本书对广大体育爱好者了解健身活动的科学知识，掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

<<锁定青春>>

书籍目录

- 一、青年人热爱健美健身
- 二、怎样才称得上健美
- 三、发达全身肌肉力量的有效动作
- 四、发达肌肉的先进方法
- 五、祛脂减肥健美形体的有效练习
- 六、综合练习加晚餐节食是祛脂减肥的有效方法
- 七、不同体型青年的锻炼课程安排
- 八、打消疑惑，坚定地进行健美修身锻炼
- 九、身体发展不平均，有残疾，能进行身体锻炼
- 十、修身健美锻炼中饮食营养有什么讲究
- 十一、健身锻炼中的保健常识

<<锁定青春>>

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>