

完全健身



[完全健身_下载链接1](#)

著者:金山 编

出版者:北京出版社

出版时间:2004-04

装帧:平装

isbn:9787200051810

《完全健身》所采用的方法符合了美国运动医学学会和美国医学会等专业协会的最新研究和大力提倡的健身和健康生活方式。作者本人在健身、康复等学术领域的研究和多年实践的经验让这些专业知识变得简单易行。本书最大的特点是它充分依照了现代中国人

的生活特点。使之更有针对性和实用性。在它出版之前，我已经迫不及待地要把它介绍给我在中国的家人，我希望在国内更多的朋友能够从这本书中受益，赶上国际健康的潮流。

作者介绍:

目录:

[完全健身_下载链接1](#)

标签

健身

减肥

养生

健身----

健康

Sport

评论

后来才知道金山是个很有名的健身教练，好像还上过北京卫视节目。刚毕业那两年还是比较注意控制体重不要发胖的，可惜完全没什么成效，笑。

简单易懂，知识普及型。

这本真的很不错。这本书的理念很全面，排版精简不像现在的书空白那么多又厚又重。

讲述完全健身的概念及力量训练的相关知识。

大学图书馆借阅

[完全健身 下载链接1](#)

书评

[完全健身 下载链接1](#)