

健身运动处方



[健身运动处方_下载链接1](#)

著者:王竹影

出版者:

出版时间:2003-12

装帧:

isbn:9787810478601

本书根据练习者的个体身体条件与个人对运动方式的选择，对各种运动处方进行了分析和讨论，同时介绍了社会上广为流传的以及最新开发的健身运动项目，可从练习者选用。因此，本书是原理与方法兼备，理论与实践同步，学术性与知识性相补的一本应用性书籍。它不仅可以作为体育工作者的学术参考书，也可以作为健身运动指导员的学习教材，当然更为广大人民群众参加健身锻炼的有益指导书。

作者介绍:

目录:

[健身运动处方_下载链接1](#)

标签

健身

评论

我的理论性参考 常是大冷门

[健身运动处方_下载链接1](#)

书评

[健身运动处方_下载链接1](#)