

体育锻炼



[体育锻炼_下载链接1](#)

著者:费伦

出版者:外语教学与研究出版社

出版时间:2003-4

装帧:

isbn:9787560032078

健康的身体是一切生命活动的基础，是生命得以延续的关键。健康的身体同时也是美的

象征和体现，是人们获得快乐和幸福的源泉。《每日健康》，伴您健康生活每一天。

本系列丛书由六本分册组成:《人身安全》、《体育锻炼》、《科学膳食》、《个人保健》、《家庭生活》和《保险常识》。

本册书对同学们非常具有实用价值的意义。身体健康和体育锻炼中应用，并且还可以从中了解到西方运动和健康的理念，从而对中西方化的异同所有所了解。

本书共分三个单元，每个单元由三篇课文及单元复习组成。第一单元介绍了健康的基本定义，体育锻炼的基本形式以及如何测定体能，设立锻炼目标。第二单元涉及到具体的锻炼类型以及、锻炼减肥的问题。第三单元重点谈及体育运动中的合作，如何避免运动损伤以及终身运动的益处。

作者介绍:

目录:

[体育锻炼_下载链接1](#)

标签

评论

[体育锻炼_下载链接1](#)

书评

[体育锻炼_下载链接1](#)