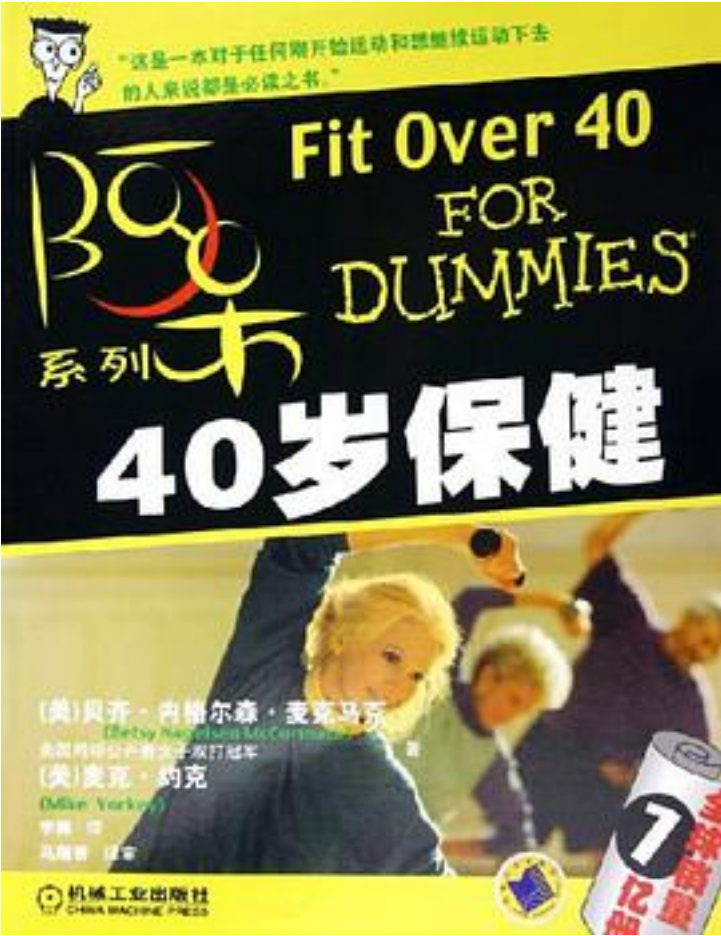


40岁保健



[40岁保健 下载链接1](#)

著者:贝齐·内格尔森·麦克马克

出版者:机械工业出版社

出版时间:2005-6

装帧:简装本

isbn:9787111164920

本书是一本有关健身的参考书，它有别地其他图书的地方是，这是一本定位在中年人的图书。你可以从中发现许多对于正处中年的人大有益处的相关健身信息。

主要内容：如何确定你目前的健康水平。如何制定一个切实可行的目标。帮助你熟悉不同种类的运动器材和选择合适的锻炼地点。找出最佳锻炼时间与地点的小窍门，哪一类家用健身仪器最适合你。正确的饮食指导。锻炼时的合适着装。工作时间的锻炼方法。循序渐进的锻炼方法及示范。运动时如何防止受伤，介绍一些你以前很少参与的运力，如滑冰、山地登车、滑雪、攀岩、瑜伽、太极以及在健身锻炼之后的按摩疗法。

如果你不知道从哪里开始或者需要一些动力，最好从第一部分开始读，对于那些已经决心要变得更健美的人来说，第二部分将会帮助你选择去哪里运动并帮助你了解为什么你需要运动，一些特殊的运动将会以图片的形式标出。如果你已经
了一套稳定的健身计划但是正在寻求更有创意的新方法，那么第四部分将会为你提供大量新的健身理念。如果……如果你对40岁保健感兴趣，那么阅读这本书不会让你失望。

本书中文简体字版由Wiley Publishing, Inc。授权机械工业出版社在全球独家出版发行，未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

作者介绍:

目录:

[40岁保健 下载链接1](#)

标签

养生

健康

评论

[40岁保健 下载链接1](#)

书评

[40岁保健 下载链接1](#)