

新潮有氧舞蹈入門



[新潮有氧舞蹈入門_下载链接1](#)

著者:

出版者:大坤書局

出版时间:1991年12月30日

装帧:

isbn:9789575382483

有氧運動

由於現代的簡單事務都可以利用許許多多工具解決，所以原來靠傳統人力而忙得不可開交的人們總算輕鬆多了，於是無形中人出現了許多的閒暇.....。可是便利、豐富的反面，卻減低了人們的正常運動機會。

人們攝取了必要以上的卡路里，但運動量卻反而減少，又生活於污染的空氣、水、食物當中，於是體內多餘的脂肪、廢棄物即無法排泄而堆積於體內，解果損害了身體的健康。雖然醫學的進步，有助於疾病的早期發現和治療，但類似使用齒輪機械所組合的身體，出現部分毛病而正當在修正時卻又出現毛病比比皆是。

今天，我們的週遭到處都是誘惑，如美食、享樂...等著實太多了，不過，置身期間的讀者們正是可以鍛鍊真正健康和躍動似的精神之時，當然不必做勉強的減量，甚至不必做折磨苦撐，也可以鍛鍊出健美的身、心——藉由有氧運動。

作者介绍:

目录: 前言 第一章 身心的健康運動 第二章 有氧體操訓練

• • • • • [\(收起\)](#)

[新潮有氧舞蹈入門_下载链接1](#)

标签

评论

[新潮有氧舞蹈入門_下载链接1](#)

书评

[新潮有氧舞蹈入門_下载链接1](#)