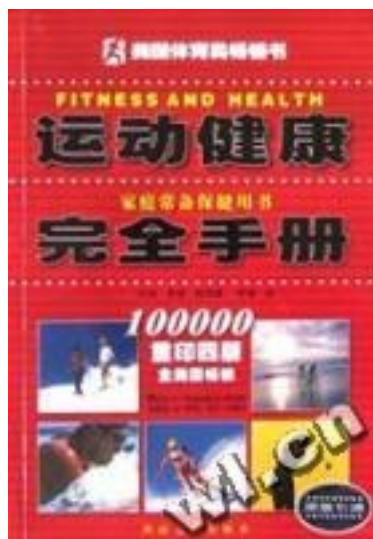


# 运动健康完全手册



[运动健康完全手册\\_下载链接1](#)

著者:布莱恩·J·萨克

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2002-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787540428471

作者介绍:

目录: 前言

综述

第一部分 体育活动，健身和健康

第二部分 有氧健身

第三部分 肌肉健美

第四部分 运动与体重控制

第五部分 工作与运动中的表现

第六部分 活力与长寿

感谢

著作权所有者

• • • • • [\(收起\)](#)

[运动健康完全手册\\_下载链接1](#)

标签

营养学

运动健康手册

社会学

评论

-----  
[运动健康完全手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[运动健康完全手册\\_下载链接1](#)