

休闲健身与损伤防治



[休闲健身与损伤防治_下载链接1](#)

著者:范晓清

出版者:人民军医出版社

出版时间:2005-7

装帧:简装本

isbn:9787801946508

本书分为上下两篇。上篇介绍了如何进行有氧运动、室内健身项目、现代户外运动、传统健身运动和趣味体育游戏等科学健身的知识，下篇介绍了运动损伤的知识、常见的运动损伤及其损伤及其防治办法，以及常见病的运动疗法。本书适合广大喜爱健身运动的人们阅读参考。

作者介绍:

目录:

[休闲健身与损伤防治_下载链接1](#)

标签

评论

[休闲健身与损伤防治_下载链接1](#)

书评

[休闲健身与损伤防治_下载链接1](#)