

# 家庭器械健身入门



[家庭器械健身入门\\_下载链接1](#)

著者:王庆跃

出版者:

出版时间:1998-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787536438729

作者介绍:

目录: 序

前言

第一章 步入科学健身的殿堂

第二章 常用家庭健身器械及使用方法

第三章 你了解自己吗?

- 第四章 如何塑造健美的你
- 第五章 训练计划是科学健康的依据
- 第六章 医务监督
- 第七章 运动
- 第八章 家庭健身锻炼问答篇
- • • • • [\(收起\)](#)

[家庭器械健身入门\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[家庭器械健身入门\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[家庭器械健身入门\\_下载链接1](#)