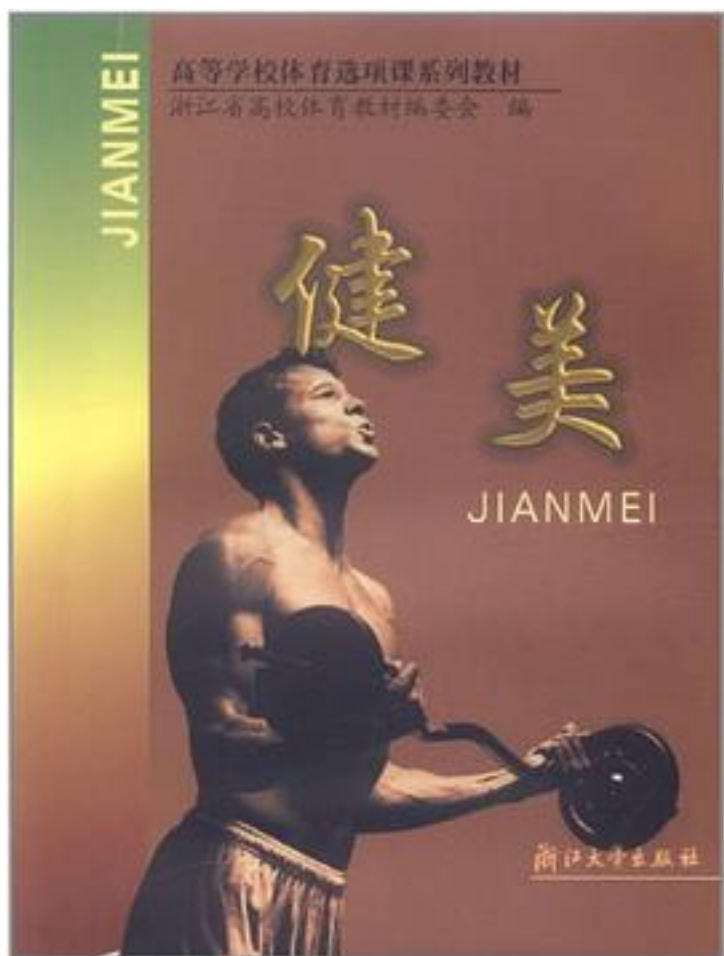


健美/高等学校体育选项课系列教材



[健美/高等学校体育选项课系列教材_下载链接1](#)

著者:浙江省高校体育教材编委会 编

出版者:

出版时间:2002-10

装帧:

isbn:9787308031554

《高等学校体育选项课系列教材:健美》主要内容简介:随着大众健康意识的不断增强,追求健康的生活方式和掌握科学的健身方法,已成为人们日常生活不可缺少的时尚。良好的健身锻炼习惯应是生活的组成部分,它能增进人们的生理心理健康,铸就健康的

人格，平衡人们的心态。健美锻炼作为修塑体格最有效的手段，不仅具有强体之功，且能令人心旷神怡。参加者通过科学的健美锻炼，在获得理想体格的同时，心理得以健全，情操得以陶冶，疲劳得以消除，体质得以增强，学习和工作效率得以提高。特别是互助式的健美锻炼，更能增进人际间的交往。对人生充满自信，这正是现代人所追求的高质量的生活。健美运动所富含的健康和关的特质，其中也蕴含了无限的商机。

作者介绍:

目录:

[健美/高等学校体育选项课系列教材_下载链接1_](#)

标签

健美

体育

评论

[健美/高等学校体育选项课系列教材_下载链接1_](#)

书评

[健美/高等学校体育选项课系列教材_下载链接1_](#)