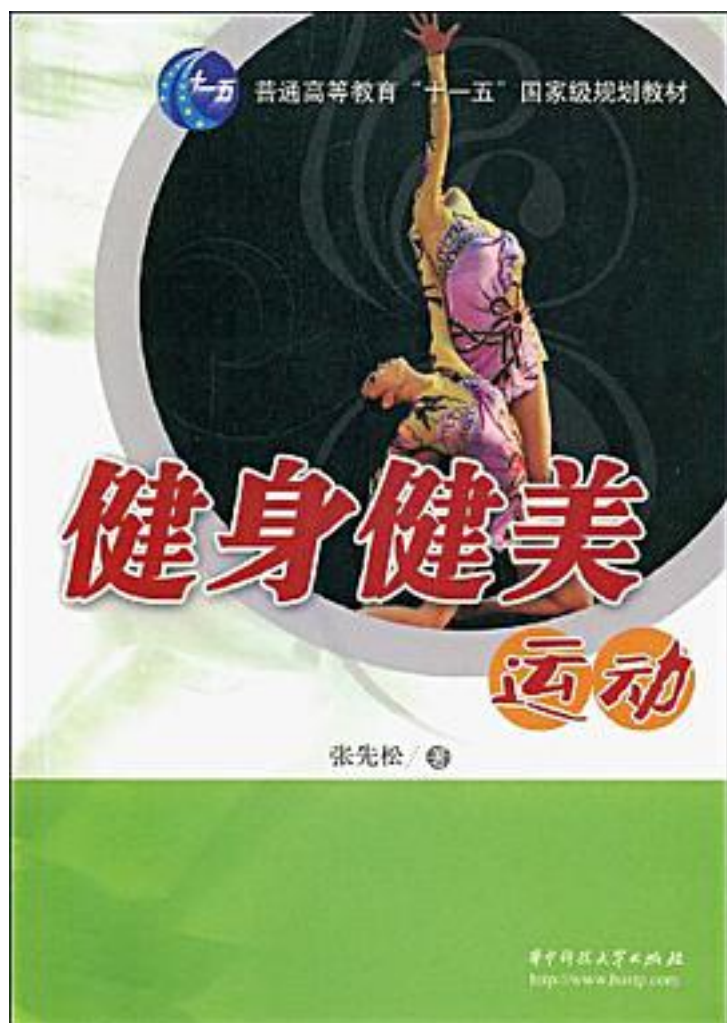


健身健美运动



[健身健美运动_下载链接1](#)

著者:张先松

出版者:高等教育出版社

出版时间:2005-7

装帧:简装本

isbn:9787040169102

《健身健美运动》以独特新颖的构思，立体的创新视角，全面论述了大众普遍关注的健

身健美运动的原理与实践方法，有较强的前瞻性、科学性、系统性和实用性，能够满足大众对强身、健体、养生、休闲、娱乐、康复、保健等不同层面知识和技能需求。《健身健美运动》主要内容包括：健身健美运动概述、人体美的标准与评价方法、健身健美效果的测量与评价、健身健美运动的生理学与营养学基础、健身健美运动教学、健身健美运动竞赛、健身运动锻炼方法、不同年龄阶段的体育健身锻炼方法、健身美体雕塑技法、健美训练的原则与方法、健美训练的最佳动作与锻炼方法建议、体重的控制、健身健美运动从业指导等。

《健身健美运动》可作为全国普通高等学校体育专业学生专修或选修课教材，也可以作为大、中学校学生公共体育课的选项课教材，还可以作为广大健身健美类社会体育指导员的参考用书。

作者介绍:

目录:

[健身健美运动_下载链接1](#)

标签

健身

评论

很实用，没有废话。很超值！

作为一本教材，真是还是不错的。

[健身健美运动_下载链接1](#)

书评

健身健美运动_下载链接1