

体育保健与科学健身



[体育保健与科学健身_下载链接1](#)

著者:牛映雪

出版者:中国劳动社会保障出版社

出版时间:2005-6

装帧:简装本

isbn:9787504523211

本书根据劳动和社会保障部培训就业司颁发的《休闲体育服务专业教学计划》与《体育

保健与科学健身教学大纲》编写，供中等职业技术学校休闲体育服务专业使用。主要介绍了体育健身的卫生知识、体育健身的营养原则、人体运动能力的生理基础、体质测试与评价、运动处方的制定与执行、体育健身中常见病症与损伤等内容。

本书也可作为职业培训用书。

本书由北京市职工体育运动技术学院牛映雪主编，北京师范大学姚明焰参编。

作者介绍:

目录:

[体育保健与科学健身_下载链接1](#)

标签

评论

[体育保健与科学健身_下载链接1](#)

书评

[体育保健与科学健身_下载链接1](#)