

活力网球健康手册



[活力网球健康手册_下载链接1](#)

著者:运动能工作室

出版者:湖南文艺

出版时间:2006-4

装帧:

isbn:9787540436537

这里有最“炫”的技术指导，让我们潇洒“破发”；这里有最权威的健康专家，告诉我们用科学的运动方式获得更棒的身体；这里有最实用的运动急救手册，帮我们正确地防治伤病，让我们“痛并快乐着”。如果您是网球运动的死忠“粉丝”，请和我们一起痛痛快快地感受网球的无限魅力吧！

万金难抵一病，有钱难买健康。环境愈劣，健康愈重要。运动锻炼是现代人成本最低、最划算的维护身体的方式。可怎样运动才能有效保持健康？每个人的兴趣爱好，身体素质各异，什么样的运动方式最适用？有没有可以对号入座的运动方式……

本书由国际级专家顾问团监制并推荐，全部采用美国运动医学会(ACSM)健康运动标准指导和建议，全彩图解运动健康科学原理，准确实用的技术入门指南，合理的健康运动建议和忠告。

作者介绍:

目录:

[活力网球健康手册_下载链接1](#)

标签

评论

[活力网球健康手册_下载链接1](#)

书评

[活力网球健康手册_下载链接1](#)