

运动无极限



[运动无极限_下载链接1](#)

著者:宋懿芪，王弈 著

出版者:北京首发精典文化发展中心

出版时间:2006-7

装帧:

isbn:9787508509501

近年来，中国人的健身运动呈现出生活化、多样化、休闲化等显著特点。健身活动逐渐融入人们的日常生活，成为他们日程中不可缺少的重要内容。百姓心中“健身”的概念，已不再局限于公园里遛鸟、晚饭后的散步，其活动形式更加丰富多采：足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳等传统的运动项目，人们热情不减；一些新兴时尚健身运动，如高尔夫、保龄球、健身操、拉丁舞、滑板、斯诺克等，参与群体不断扩大；滑雪、登山、潜水、攀岩、赛车等户外运动也在中国悄然兴起，尤其受到年青人的喜欢。

物质生活水平的提高带来中国人生活观念和方式的改变。通过运动健身来增强身体素质，提高生活质量，已经成为新时期中国人的普遍需求，成为他们生活中不可缺少的重要内容。运动健身，代表着一种时尚清新的生活方式，代表着对高质量生活的向往和追求，代表着健康、蓬勃和朝气。

作者介绍:

目录:

[运动无极限_下载链接1](#)

标签

评论

[运动无极限_下载链接1](#)

书评

[运动无极限_下载链接1](#)