

科学运动健身



[科学运动健身_下载链接1](#)

著者:马振国

出版者:辽宁大连

出版时间:2006-10

装帧:

isbn:9787806844090

《科学运动健身》随着社会文明的进步，人们的生活质量和生活水平得以改善和提高，人们对生命的质量也更中重视，希望身心健康、延年益寿，追求精神满足和享受人生乐趣。体育运动是实现这个目标的重要方式之一，它具有健身性、娱乐性、思想性等多方面的作用，而且可以充实文化生活、提高文化水准和生命质量，改善生活习惯，培养高尚品格，对社会的良性发展有着积极的调节作用。现在，参加运动健身的人日益增多，怎样科学地进行运动健身、解决运动健身中存在的问题、提高健身效果，是广大运动健身者迫切需要了解的。经初步调查发现，40岁以上的人，运动健身意识明显增强；55岁以上的人，能比较有规律地参加健身运动。

作者介绍:

目录:

[科学运动健身_下载链接1](#)

标签

健身

评论

[科学运动健身_下载链接1](#)

书评

[科学运动健身_下载链接1](#)