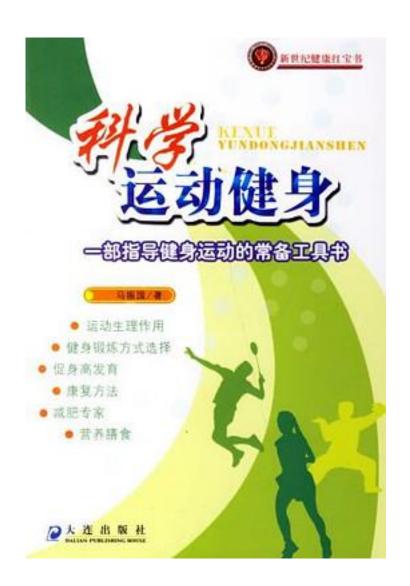
## 科学运动健身



## 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。

夕以上的人, 配心软件观律
作者介绍:
目录:
科学运动健身_下载链接1_
标签
健身
评论
ען אי
科学运动健身_下载链接1_
书评

科学运动健身 下载链接1