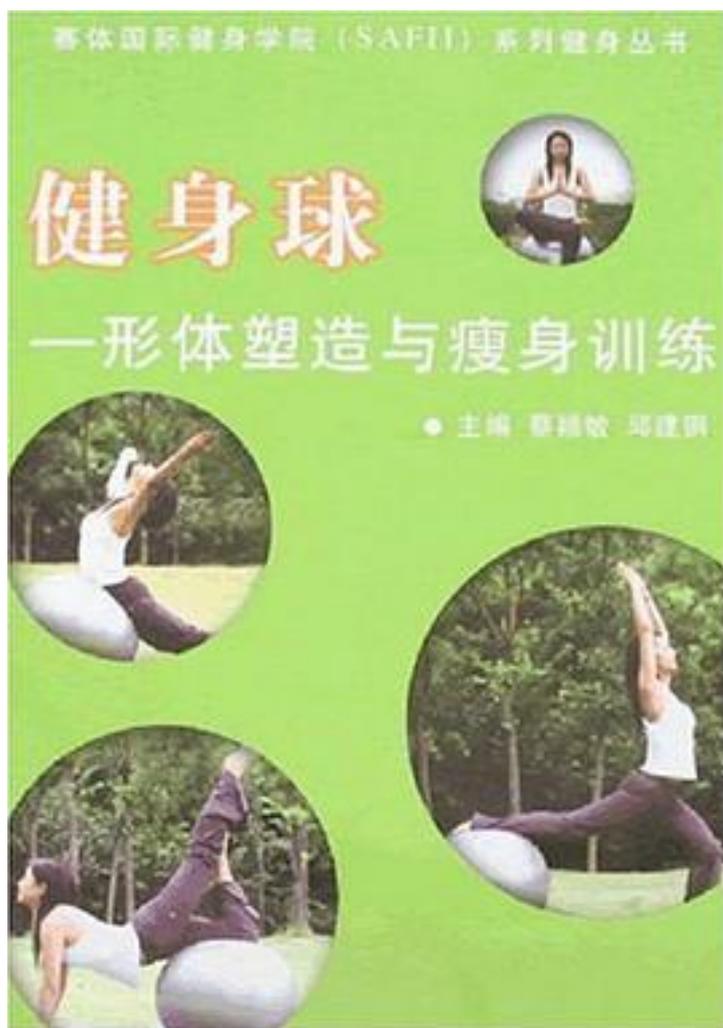


健身球



[健身球_下载链接1](#)

著者:蔡颖敏

出版者:同济大学出版社

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787560836362

本书在作者多年探索和实践精华的基础上，通过对健身球的发展历程、科学性、训练方

法以及与其他课程相结合的透彻分析，结合大众人群的体形和体质特点，建立了健身球训练的完整体系，总结归纳了健身球塑身所应包含的内容，整理、创编了一系列行之有效的健身球塑身方法和瘦身训练方式，并针对特殊人群提供了具有实用性的训练方法及注意事项。

本书既可以作为专业学生形体训练和公共体育选修课的教学用书，也可以作为健身教练员以及广大健身运动爱好者的参考用书，适合不同水平和不同层次的人群使用。

作者介绍:

目录:

[健身球_下载链接1](#)

标签

评论

[健身球_下载链接1](#)

书评

[健身球_下载链接1](#)