

人体健身使用手册



[人体健身使用手册_下载链接1](#)

著者:赵之心

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787538437515

《人体健身使用手册》针对人体各个身体部位、器官和不同的人群量身定制了不同的运动健身计划。并从影响健康的因素和运动健身的重要性入手，分别讲述了身体各个部位的健身方法，不同人群的健身方法以及常见病怎么健身祛病等内容。独特的视角切入，娓娓道来的健身细节，如同一个良师益友，让您受益无穷。其“通俗性、实用性、趣味性”是《人体健身使用手册》的一大亮点。在当前琳琅满目的健康图书中，可谓最具实际操作意义的上乘之作。

作者介绍:

目录:

[人体健身使用手册_下载链接1](#)

标签

健身

运动

赵之心

健康

评论

[人体健身使用手册_下载链接1](#)

书评

[人体健身使用手册_下载链接1](#)