

科学健身



[科学健身_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787500935636

科学健身属于体育运动科学范畴。《科学健身》以多学科的理论知识为基础，分别对科

学健身与人体健康、科学健身与运动处方、科学健身的常用方法、不同身体部位的科学健身、不同年龄人群的科学健身、不同时期与阶段科学健身、科学健身的医务监督、常见疾病的科学健身与康复等问题进行了论述，力求对健身锻炼现象作多侧面、多层面、多视角的科学透视，以便人们从整体上更好地认识和把握健身锻炼的本质，促进全民健身事业的发展。

作者介绍:

目录:

[科学健身_下载链接1](#)

标签

评论

[科学健身_下载链接1](#)

书评

[科学健身_下载链接1](#)