

# 怎样步行最健康



[怎样步行最健康\\_下载链接1](#)

著者:阿久津邦男

出版者:金菠萝文化出版

出版时间:1995.5

装帧:

isbn:9789578893696

作者介绍:

目录:

[怎样步行最健康\\_下载链接1](#)

标签

健康

步行

科普学习

知识

生活

武术

健康步行

修行

评论

日本人会把很多小事当作正经事来看待、写书、宣传，其实有些小事真的值得有人去做，而这些举动会带来正面的影响，让人们不会总关注虚无飘渺的事。这本书内容很少，但对于步行运动是很好的指导

-----  
步行的重点：不偏不倚，不上下弹，不左右晃，脚心那块肉发力，前脚掌落地，抬腿时

舒展膝盖。

-----  
新浪爱问下载的，不错，很多科学分析。

-----  
[怎样步行最健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[怎样步行最健康\\_下载链接1](#)