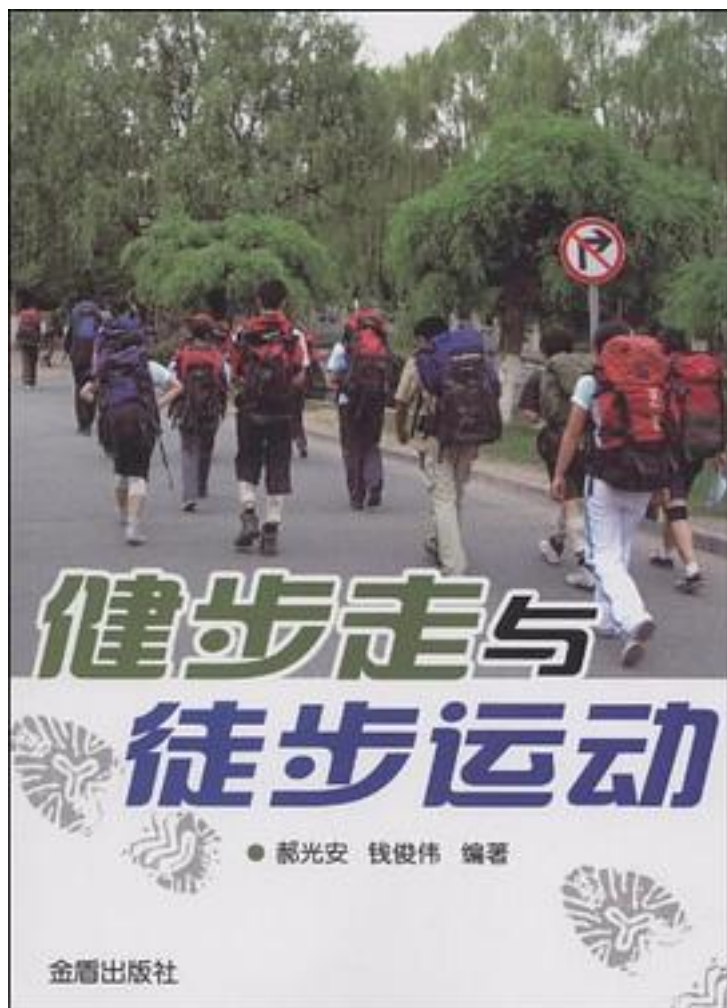


# 健步走与徒步运动



[健步走与徒步运动\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:金盾出版社

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787508260631

《健步走与徒步运动》介绍了风靡当今世界的大众体育健身项目—健步走和徒步运动，

详细讲解了这两项运动的科学基础及它们的特点、功能、有效运动处方、健康自我测试等运动常识和锻炼方法。书中列举了健步走的多种形式，既有时尚流行的北欧试健步走，又有集健身、娱乐、团队精神于一体的“毅行”，不仅开拓了人们的运动视野，而且提供了丰富多样的活动内容、方式和方法，是一本科学实用的大众健身指导手册。

作者介绍:

目录:

[健步走与徒步运动\\_下载链接1](#)

## 标签

徒步

运动

体育

111

## 评论

讲的面很多，但是都是蜻蜓点水式的介绍，随便看看还行，没什么实际作用。

-----  
[健步走与徒步运动\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[健步走与徒步运动\\_下载链接1](#)