

# 随时随地简易健身术



[随时随地简易健身术 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787535760067

《随时随地简易健身术》内容简介：而今人们都意识到需要找一些危险性小、花费小、功效快的体育运动进行锻炼，因此市场上出现了形形色色、大大小小的健身器。它们由于体积小，便于携带而被越来越多的人所接受。在购置家庭健身器时，最好亲身体会一下健身器械的性能，同时要注意健身器械的牢固性、安全性和稳定性，避免受伤。要根据自身的身体需要，选择适合自己的健身器。要选择一些自己平常锻炼不到的肌群的健身器材来锻炼，例如：白领阶层经常坐在计算机前工作，长时间呈坐姿状态，就可以选择一些多功能跑步机，使身体得到全面锻炼。

作者介绍:

目录:

[随时随地简易健身术 下载链接1](#)

标签

运动健身

评论

[随时随地简易健身术 下载链接1](#)

书评

[随时随地简易健身术 下载链接1](#)