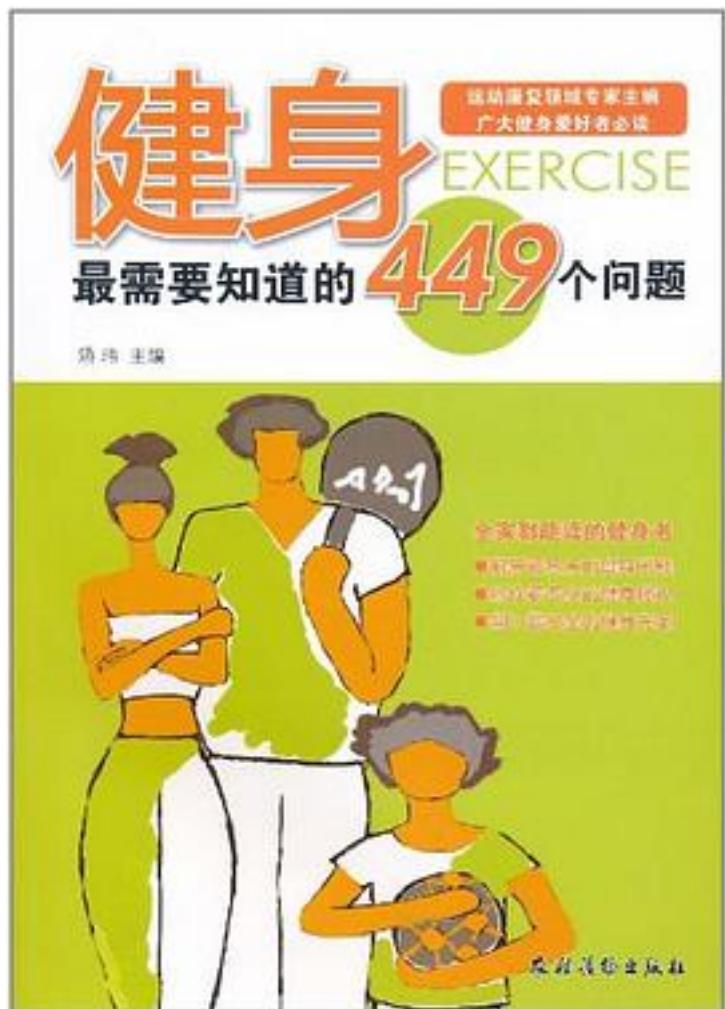


# 健身最需要知道的449个问题



[健身最需要知道的449个问题 下载链接1](#)

著者:矫玮 编

出版者:

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787504854285

《健身最需要知道的449个问题》是在矫玮日常教学、社会服务实践的基础上，参考了

国内外最新科研成果及资料，用通俗的语言、以问答的形式，回答如何才能科学运动的一本属于健身爱好者的常备书，以求为大众运动健身者答疑解惑。

《健身最需要知道的449个问题》七大部分基本涵盖了运动健身中人们常见的问题，并把国内外先进的理念和方法介绍给大家。力求讲解通俗、易懂：介绍方法简便、易行，以便于读者学习，使用。《健身最需要知道的449个问题》配图150余张，给读者直观、形象的讲解。

无论您年龄大小，无论您是已经开始健身运动，或是还在计划中，《健身最需要知道的449个问题》都可以给您以指导，并可作为您的“健身顾问”长期使用。

作者介绍：

目录：

[健身最需要知道的449个问题 下载链接1](#)

标签

健身

工具书

评论

还行吧这书。

---

适合运动初学者阅读。很详细的介绍了健身时遇到的各种问题该怎么处理。分为运动常识-运动与饮食-儿童运动-女性运动-老人运动-常见运动项目-运动与防病治病七大部分。第一二部分值得细读。

[健身最需要知道的449个问题 下载链接1](#)

## 书评

---

[健身最需要知道的449个问题 下载链接1](#)