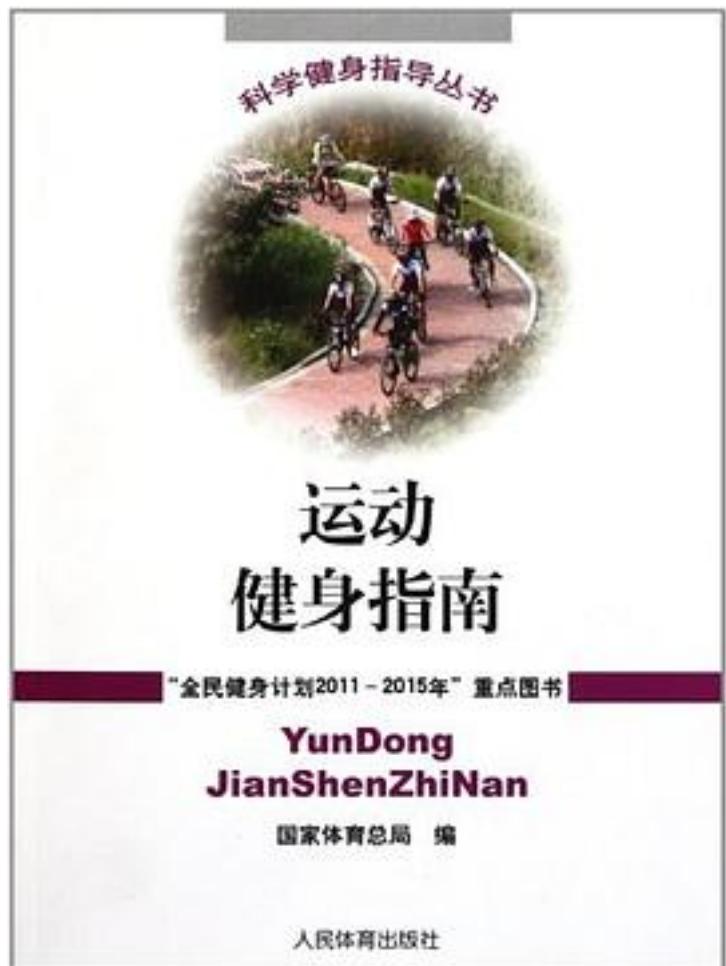


运动健身指南



[运动健身指南 下载链接1](#)

著者:国家体育总局

出版者:

出版时间:2011-12

装帧:

isbn:9787500941613

《运动健身指南》主要收录了运动时能喝水吗？、走可以代替一切运动吗？、运动时出汗越多，减肥效果越好吗？、老年人可以练力量吗？、练力量会使女性体型粗壮吗？、

感冒发烧后，坚持运动可以加快身体恢复吗？等内容。

作者介绍：

目录：

[运动健身指南 下载链接1](#)

标签

健身

健康

运动健身

运动

才V

好

1

评论

虽然有点贵但好歹是体育总局编写的，指导性较强，也有很多非常实用的tips。研究一下有助于科学健身，提高针对性并降低运动伤害。

[运动健身指南 下载链接1](#)

书评

[运动健身指南 下载链接1](#)