

《家庭健身教练》

图书基本信息

书名：《家庭健身教练》

13位ISBN编号：9787227028505

10位ISBN编号：722702850X

出版时间：2005-2

出版社：宁夏人民出版社

作者：李洪涛

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《家庭健身教练》

内容概要

随着人们生活水平的提高，“富贵病”现象越来越突出，如糖尿病、高血压、心脑血管等病已成为严重危害人们特别是中、老年人健康的重要疾病，人们追求健康的意识也在逐渐增强。

本书集健身常识与技巧、健身训练课堂、减肥瘦身秘诀、运动损伤处理为一体，由浅入深，详细讲述了如何健身，如何科学减肥，着重强调了科学的锻炼方法以及应掌握的健身技巧、常识，对于健身防护以及运动受伤后如何尽快恢复都作了较为详尽的指导。另外，在减肥瘦身方面也提供了鲜为人知的诸多秘诀。

本书内容丰富、通俗易懂，是集知识性、科学性、实用性为一体的家庭健身用书。

《家庭健身教练》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com