

《力量练习器健身健美入门》

图书基本信息

书名：《力量练习器健身健美入门》

13位ISBN编号：9787534534553

10位ISBN编号：7534534550

出版时间：2002-01-01

出版社：江苏科学技术出版社

作者：郑念军

页数：188

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

《力量练习器健身健美入门》

内容概要

本书力求深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者们介绍力量练习器健身健美运动的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。相信您会从书中得到您所需要的知识和信息，吸引您、鼓励您、帮助您更加积极、更加热情地投身于健身、休闲的新的生活方式中去。

《力量练习器健身健美入门》

书籍目录

- 一 力量练习器健身健美ABC
- 二 循序渐进学技术
- 三 坚持锻炼健身心
- 四 参加比赛增情趣

《力量练习器健身健美入门》

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