

《健美与健身》

图书基本信息

书名：《健美与健身》

13位ISBN编号：9787504830333

10位ISBN编号：750483033X

出版时间：1999-10

出版社：农村读物出版社

作者：徐铁

页数：243

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.tushu000.com

《健美与健身》

内容概要

本书深入浅出，根据人体解剖学、运动生理学知识，阐述了健美锻炼的基理，介绍了人体健美的标准，体型测量方法、器械健美训练方案，并根据年龄、性别、爱好的不同需求，排设计出各种类型的健身健美操，还就健身、健美锻炼中的注意事项和可能出现的问题进行了专题讲解，特别是针对女性不同生理时期特点创编著的青春期、经期、孕期、产后及更年期等多种健美训练方法，更有其独到之处。

《健美与健身》

书籍目录

《健美与健身》

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.tushu000.com