

# 《女子健身/全民健身千问丛书》

## 图书基本信息

书名：《女子健身/全民健身千问丛书》

13位ISBN编号：9787500913450

10位ISBN编号：7500913451

出版时间：1997-2-1

出版社：人民体育出版社

作者：俞继英

页数：364

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](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

### 健康 现代女性美的根本

为什么说健康是现代女性美的根本？

无病无痛就是健康吗？

当代女性健康的标准是什么？

女性怎样自我测定健康状况？

为什么优生与妈妈的健康有关？

为什么运动能使你青春常驻？

为什么女子不如男子爱动？

.....

### 健美 女性完美形象的塑造

什么是女性的“曲线美”？

什么是健与美的统一？

现代女性健美的标准是什么？

哪些运动项目适合女性的健美锻炼？

健美运动具有什么特点？

健美运动中的健美操项目有什么特点？

健美运动中的健美项目有什么特点？

何谓有氧健美操？

如何评定健美锻炼时的强度？

.....

# 《女子健身/全民健身千问丛书》

## 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](http://www.tushu000.com)