

# 《健身运动的误区》

## 图书基本信息

书名：《健身运动的误区》

13位ISBN编号：9787810515818

10位ISBN编号：7810515810

出版时间：2001-2-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：王安利,矫玮,王琳

页数：152

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)

# 《健身运动的误区》

## 书籍目录

### 一、女性健身的误区

误区一：苗条就是美丽，就是健康

.....

### 二、儿童锻炼的误区

误区一：孩子协调性差是天生的

.....

### 三、环境与健身的误区

误区一：冬练三九，夏练三伏

.....

### 四、心血管病人锻炼的误区

误区一：运动量、运动强度越大越好

.....

### 五、减肥的误区

误区一：只要多运动就能减肥

.....

### 六、运动营养的误区

误区一：运动员耐力差是因为蛋白质摄入不足

.....

### 七、运动方法的误区

误区一：老年人不宜进行力量训练

.....

### 八、运动常识的误区

误区一：感冒发烧时活动活动，出点汗就好了

.....

# 《健身运动的误区》

## 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)