

<<体育锻炼基础知识与实践指导 (>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼基础知识与实践指导 (平装)>>

13位ISBN编号：9787311027827

10位ISBN编号：7311027829

出版时间：2006年4月1日

出版时间：第1版 (2006年4月1日)

作者：曾明

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：<http://www.tushu007.com>

## <<体育锻炼基础知识与实践指导 (>>

### 内容概要

这本书不仅让你增长知识，了解关于健康、体适能等科学知识；而且还能让你懂得如何自我评价自己的体质水平及锻炼效果、懂得怎样去预防运动损伤、消除疲劳、注意合理营养、保持心理健康；并且具体教会和指导你制定运动处方去科学地从事体育锻炼。它是一部既有知识性又有实践指导应用价值的著作。

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:<http://www.tushu007.com>