

<<活力网球健康手册>>

图书基本信息

书名：<<活力网球健康手册>>

13位ISBN编号：9787540436537

10位ISBN编号：7540436530

出版时间：2006-4

出版时间：湖南文艺

作者：运动能工作室

页数：143

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>

<<活力网球健康手册>>

内容概要

这里有最“炫”的技术指导，让我们潇洒“破发”；这里有最权威的健康专家，告诉我们用科学的运动方式获得更棒的身体；这里有最实用的运动急救手册，帮我们正确地防治伤病，让我们“痛并快乐着”。

如果您是网球运动的死忠“粉丝”，请和我们一起痛痛快快地感受网球的无限魅力吧！

万金难抵一病，有钱难买健康。

环境愈劣，健康愈重要。

运动锻炼是现代人成本最低、最划算的维护身体的方式。

可怎样运动才能有效保持健康？每个人的兴趣爱好，身体素质各异，什么样的运动方式最适用？有没有可以对号入座的运动方式……本书由国际级专家顾问团监制并推荐，全部采用美国运动医学会（ACSM）健康运动标准指导和建议，全彩图解运动健康科学原理，准确实用的技术入门指南，合理的健康运动建议和忠告。

<<活力网球健康手册>>

书籍目录

上篇健康网球一、健康美丽一个都不少二、多数服从少数提高休适能，促进健康三、要运动不要冲动小心，运动有害健康准备好网球装备不要让身体干渴要运动不要伤痛四、“享瘦”网球运动“享瘦”有理打网球“享瘦”五、挥拍——让心奔腾有氧运动发展有氧适能运动打造心血管六、网球需要力量，身体需要肌肉肌肉，力量的来源生活的健身房力量的增加，骨质坚固站直了，腰不痛了打网球也要柔韧性七、动出一片蓝天下篇实战羽毛球一、实战网球part 1基础篇二、实战网球Part 2进阶篇三、实战网球Part 3提高篇四、实战网球Part 4花絮篇

<<活力网球健康手册>>

媒体关注与评论

书评随书附赠实用运动伤害急救手册！

<<活力网球健康手册>>

编辑推荐

这里有最“炫”的技术指导，让我们潇洒“破发”；这里有最权威的健康专家，告诉我们用科学的运动方式获得更棒的身体；这里有最实用的运动急救手册，帮我们正确地防治伤病，让我们“痛并快乐着”。

如果您是网球运动的死忠“粉丝”，请和我们一起痛痛快快地感受网球的无限魅力吧！

<<活力网球健康手册>>

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>