

<<非常男人健身书>>

图书基本信息

书名：<<非常男人健身书>>

13位ISBN编号：9787806313817

10位ISBN编号：7806313818

出版时间：1999-02

出版时间：接力出版社

作者：莫少闲 主编

页数：121

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>

## <<非常男人健身书>>

### 内容概要

一本运动指导的书？

！

乍看起来有画蛇添足的感觉。

有人会问：“谁不会运动？

”运动似乎是再简单不过的事情，我们从小到大都在运动，就像路上健步的行人、篮球场上冲撞的小伙子或公园里摆动手脚的银发族，哪有人不在运动？

本书的设计，精致实用的内容正可弥补全民健身运动推广的一大空缺，相信通过本书的帮助 只要销加规范日常的休闲活动，我们就可以轻松地提高自己生活的质量。

## <<非常男人健身书>>

### 书籍目录

做个聪明运动人动则得救考考你的健康商数·H Q大测验运动让你成为有魅力的男人运动前的准备工作先了解自己再健身 身体各部位重要肌群构造 男人四大类体型及健身法则上健身中心 选择适合自己的健身中心 健身器材的使用方法及功能介绍健身DIY 健手健身法 哑铃健身法 亲密健身法保健我自己 伸展运动 正确VS.错误的动作其他健身活动 有氧运动 户外有氧类运动名人健身法 马英九、陈鸿、陈志成、熊天平跟你交换健身方法

<<非常男人健身书>>

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