

<<步行健身法>>

图书基本信息

书名：<<步行健身法>>

13位ISBN编号：9787810556569

10位ISBN编号：7810556568

出版时间：1900-01-01

出版时间：西南财经大学出版社

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>

## <<步行健身法>>

### 内容概要

全书共分为8章，内容完善，数据资料翔实，实用性强。

例如，“步行与慢跑的效果相同而步行更完全”，“人每天至少步行一万步”，“运动消耗的能量比人们意料的要少得多”等观点的阐述简单明了，数据确切，说服力强。

该书的确具有一定的参考价值，值得一阅。

## <<步行健身法>>

### 书籍目录

译者的话

第一章 步行运动

第二章 步行运动的方法

第三章 步行运动者的饮食

第四章 步行运动的乐趣

第五章 科学地进行步行运动

第六章 步行运动改善人的体型

第七章 步行运动指导

第八章 步行运动人物访谈录

<<步行健身法>>

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>