

<<新潮有氧舞蹈入門>>

图书基本信息

书名：<<新潮有氧舞蹈入門>>

13位ISBN编号：9789575382483

10位ISBN编号：957538248X

出版时间：1991年12月30日

出版时间：大坤書局

译者：江幸子

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>

## <<新潮有氧舞蹈入門>>

### 內容概要

有氧運動 由於現代的簡單事務都可以利用許許多多工具解決，所以原來靠傳統人力而忙得不可開交的人們總算輕鬆多了，於是無形中人出現了許多的閒暇.....。

可是便利、豐富的反面，卻減低了人們的正常運動機會。

人們攝取了必要以上的卡路里，但運動量卻反而減少，又生活於污染的空氣、水、食物當中，於是體內多餘的脂肪、廢棄物即無法排泄而堆積於體內，解果損害了身體的健康。

雖然醫學的進步，有助於疾病的早期發現和治療，但類似使用齒輪機械所組合的身體，出現部分毛病而正當在修正時卻又出現毛病比比皆是。

今天，我們的週遭到處都是誘惑，如美食、享樂...等著實太多了，不過，置身期間的讀者們正是可以鍛鍊真正健康和躍動似的精神之時，當然不必做勉強的減量，甚至不必做折磨苦撐，也可以鍛鍊出健美的身、心 - - 藉由有氧運動。

<<新潮有氧舞蹈入門>>

書籍目錄

前言 第一章 身心的健康運動 第二章 有氧體操訓練

<<新潮有氧舞蹈入門>>

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>