有氧健行 走出健康来



作者: (英)威廉·伯德, (英)维罗妮卡·雷诺著; 王莹,张鹏,王敬群译

出版社:济南:山东科学技术出版社

出版日期: 2006.10

总页数: 175

介绍:本书主要介绍了步行锻炼身体的方法,内容包括:为什么要步行、步行技巧、寻找步行的动力、健康问题、装备、步行计划等。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/11732363.html) 查找全本阅读方式

有氧健行 走出健康来 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/11732363.htm 1

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11732363.html

书名: 有氧健行 走出健康来