健步走与徒步运动



作者: 郝光安, 钱俊伟编著 出版社: 北京: 金盾出版社

出版日期: 2010.01

总页数: 138

介绍:本书介绍了风靡当今世界的大众体育健身项目——健步走和徒步运动,详细讲解了这两项运动的科学基础及它们的特点、功能、有效运动处方、健康自我测试等运动常识和锻炼方法。书中列举了健步走的多种形式,既有时尚流行的北欧式健步走,又有集健身、娱乐、团队精神于一体的"毅行",不仅开拓了人们的运动视野,而且提供了丰富多样的活动内容、方式和方法,是一本科学实用的大众健身指导手册。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12474115.html) 查找全本阅读方式

健步走与徒步运动 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12474115.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12474115.html

书名: 健步走与徒步运动