健康体适能理论与实践



作者: 裘琴儿著

出版社:徐州:中国矿业大学出版社

出版日期: 2010.04

总页数: 209

介绍:本书较为系统地介绍了当前健康体适能的相关理论。全书共分为九章,包括健康体适能的基础理论,身体成分,肌肉适能,平衡适能,骨密度,柔韧适能,心肺适能,健康体适能评价系统和健康体适能实践,阐述了健康体适能的相关概念、测试方法与评价标准、运动处方或提高体适能的锻炼方法,还介绍了一套先进的健康体适能测试评价系统,应用该测试系统,分析了高校教师健康体适能的现状,反映了高校教师的最新健康状况。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12616844.html) 查找全本阅读方式

健康体适能理论与实践 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12616844.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12616844.html

书名: 健康体适能理论与实践