不可不知的365个身体锻炼常识



作者:于菁编著

出版社:北京:中国中医药出版社

出版日期: 2012.04

总页数: 222

介绍:身体是生活的根本,健康是最大的财富,运动是保持身体健康最安全、最绿色最有效的途径。本书分为三章阐述不同人群的锻炼方法。第一章讲述运动与健康概念、锻炼前必备常识,以及锻炼的强度、方法等;第二章介绍科学锻炼与健康管理知识。包括运动前的准备、不同人群的锻炼注意事项,以及如何应对和预防意外等等;第三章针对人们易出现的健康问题,包括颈椎、心脏、关节、胃肠等常见的不适症状,提示相关的锻炼宜忌常识。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13173370.html) 查找全本阅读方式

不可不知的365个身体锻炼常识 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/1317 3370.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13173370.html

书名:不可不知的365个身体锻炼常识