健康体适能与运动处方



作者: 郎朝春主编

出版社:北京:北京理工大学出版社

出版日期: 2013.11

总页数: 272

介绍:本书从实用的角度出发,介绍了健康体适能和运动处方的基础知识,包括健康体适能的有关概念、四大要素,心肺耐力适能、肌肉适能、柔韧性和身体成分的测量与评价;同时详细介绍了运动处方的基本要素和编写步骤,并以可操作性为原则,有针对性地介绍了健身运动处方和治疗运动处方,并列举了大量的运动处方实例。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13476035.html) 查找全本阅读方式

健康体适能与运动处方 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13476035.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13476035.html

书名:健康体适能与运动处方