

<<家庭器械健身入门>>

图书基本信息

书名：<<家庭器械健身入门>>

13位ISBN编号：9787536438729

10位ISBN编号：7536438729

出版时间：1998-5-1

作者：王庆跃,李岩,王岳,苏全生,罗小兵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭器械健身入门>>

书籍目录

序

前言

第一章 步入科学健身的殿堂

第二章 常用家庭健身器械及使用方法

第三章 你了解自己吗？

第四章 如何塑造健美的你

第五章 训练计划是科学健康的依据

第六章 医务监督

第七章 运动

第八章 家庭健身锻炼问答篇

<<家庭器械健身入门>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>