

不生病的28种健身方案



作者：赵之心主编

出版社：济南：山东科学技术出版社

出版日期：2007.11

总页数：167

介绍：本书共分为七大版块，从健身走、改善体质、让你的骨骼更健康、女性运动保健、男性运动保健、特殊人群的健身方案到运动中的巅峰体验，向人们诠释了运动健身的真谛。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11901414.html>）查找全本阅读方式

不生病的28种健身方案 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11901414.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11901414.html>

书名：不生病的28种健身方案