

健步走与徒步运动



作者：郝光安，钱俊伟编著

出版社：北京：金盾出版社

出版日期：2010.01

总页数：138

介绍：本书介绍了风靡当今世界的大众体育健身项目——健步走和徒步运动，详细讲解了这两项运动的科学基础及它们的特点、功能、有效运动处方、健康自我测试等运动常识和锻炼方法。书中列举了健步走的多种形式，既有时尚流行的北欧式健步走，又有集健身、娱乐、团队精神于一体的“毅行”，不仅开拓了人们的运动视野，而且提供了丰富多样的活动内容、方式和方法，是一本科学实用的大众健身指导手册。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12474115.html>）查找全本阅读方式

健步走与徒步运动 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12474115.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12474115.html>

书名：健步走与徒步运动