

健康体适能理论与实践



作者：裘琴儿著

出版社：徐州：中国矿业大学出版社

出版日期：2010.04

总页数：209

介绍：本书较为系统地介绍了当前健康体适能的相关理论。全书共分为九章，包括健康体适能的基础理论，身体成分，肌肉适能，平衡适能，骨密度，柔韧适能，心肺适能，健康体适能评价系统和健康体适能实践，阐述了健康体适能的相关概念、测试方法与评价标准、运动处方或提高体适能的锻炼方法，还介绍了一套先进的健康体适能测试评价系统，应用该测试系统，分析了高校教师健康体适能的现状，反映了高校教师的最新健康状况。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12616844.html>）查找全本阅读方式

健康体适能理论与实践 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12616844.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12616844.html>

书名：健康体适能理论与实践