

不可不知的365个身体锻炼常识



作者：于菁编著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2012.04

总页数：222

介绍：身体是生活的根本，健康是最大的财富，运动是保持身体健康最安全、最绿色最有效的途径。本书分为三章阐述不同人群的锻炼方法。第一章讲述运动与健康概念、锻炼前必备常识，以及锻炼的强度、方法等；第二章介绍科学锻炼与健康知识。包括运动前的准备、不同人群的锻炼注意事项，以及如何应对和预防意外等等；第三章针对人们易出现的健康问题，包括颈椎、心脏、关节、胃肠等常见的不适症状，提示相关的锻炼宜忌常识。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13173370.html>）查找全本阅读方式

不可不知的365个身体锻炼常识 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13173370.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13173370.html>

书名：不可不知的365个身体锻炼常识