

体适能与健康 健身活动的科学基础



作者：王步标，黄超文编

出版社：长沙：湖南科学技术出版社

出版日期：2003.10

总页数：398

介绍：本书内容主要包括健身活动与心理健康、健身活动与个人健康、有氧适能、肌适能、营养与健康、能量与运动、体重控制方案、环境与运动、健身活动与衰老和长寿等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13302410.html>）查找全本阅读方式

体适能与健康 健身活动的科学基础 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13302410.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13302410.html>

书名：体适能与健康 健身活动的科学基础