

健康体适能与运动处方



作者：郎朝春主编

出版社：北京：北京理工大学出版社

出版日期：2013. 11

总页数：272

介绍：本书从实用的角度出发，介绍了健康体适能和运动处方的基础知识，包括健康体适能的有关概念、四大要素，心肺耐力适能、肌肉适能、柔韧性和身体成分的测量与评价；同时详细介绍了运动处方的基本要素和编写步骤，并以可操作性为原则，有针对性地介绍了健身运动处方和治疗运动处方，并列举了大量的运动处方实例。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13476035.html>）查找全本阅读方式

健康体适能与运动处方 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13476035.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13476035.html>

书名：健康体适能与运动处方