## 全民健身知识系列丛书 全民健身知识



陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

作者:司玉灿,蒲石,段小敏主编

出版社:西安:陕西科学技术出版社

出版日期: 2016.01

总页数: 224

介绍:主要介绍了科学健身的运动处方和办公族比较实用的锻炼方法,重点阐述了日常健身项目中人们需要关注的注意事项,提醒大家科学健身,防止运动不当对健康的伤害,促进健身活动给人们带来的健康和快乐!该书携带方便、内容丰富、方法简明、通俗易懂、老少皆宜、仅供参考。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/96154761.html) 查找全本阅读方式

全民健身知识系列丛书 全民健身知识 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai 1/96154761.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96154761.html

书名: 全民健身知识系列丛书 全民健身知识