

图书基本信息

书名：<<保护好可怜的腿-科学健身与训练>>

13位ISBN编号：9787504660954

10位ISBN编号：7504660957

出版时间：2012-7

出版时间：中国科学技术出版社

作者：中国科学技术馆

页数：104

字数：120000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

为什么运动时腿会抽筋呢？

运动的时候能穿纯棉的衣服吗？

你用脚踏过鹅卵石吗？

你后退着走过吗？

想寻找更多答案就来阅读这本书吧，书中有很多很多关于科学健身与训练的方法与注意事项，很多方法和注意事项都是你不曾在意的，或许不知道的，那就让我们一起来学习吧！

书籍目录

可怜的腿
头晕脑胀
吃饱了歇会儿
哇，好凉快
越减越肥
瞧这一身肉
开心投篮
咕咚咕咚
贵在坚持
有备无患
脚踏鹅卵石
踢得漂亮
纯棉有罪吗
只选对的
机不可失
只走不跑
腰酸背疼
只退不进
烈日炎炎
不宜锻炼

编辑推荐

眼镜熊在减肥，可是为什么他越减越肥呢？
你也在减肥吗？
会不会一点效果都没有呢？
让我们一起来看看小熊们会陷入怎样的运动误区吧，让我们来纠正他们的错误，也来审视自己的运动误区吧！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>