



目录

主讲

留言

06-28 19:10

得到

得到管理员

《张展晖·有效管理你的健康》课程表

心肺功能是一切的基础	什么是最大摄氧量
	自测你的心肺功能
	怎样改善心肺功能
如何科学有效地减肥	三大减肥误区
	自测你的体脂率
	怎样才能越吃越瘦
柔韧度不好真的要命	柔韧度影响生活质量
	自测你的柔韧度
	静态拉伸和动态拉伸
	怎样安排运动顺序
肌肉耐力让你享受运动	肌肉的三个指标
	自测你的肌肉耐力
	改善肌肉耐力的科学方法
怎样应对突发状况	肌肉力量保护你的安全
	自测你的肌肉力量
	练完更有型的重点部位