

<<老有所练>>

图书基本信息

书名：<<老有所练>>

13位ISBN编号：9787500824022

10位ISBN编号：7500824025

出版时间：2000-7

出版时间：中国工人出版社

作者：易祖芹 郭天一

页数：211

字数：148000

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>

<<老有所练>>

内容概要

本书是老年生活实用丛书之一《老年人的健身运动》，从书中针对老年人的身体从多方面做运动。书中的内容包括认识老年 认识自己、运动：健康长寿的金钥匙、怎样使健身运动科学有效、全身性健身运动法、针对性健身运动法、治疗性健身运动法、简易健身运动法、抗衰老健身运动法、传统健身运动法、健身运动常见问题的处置具体内容。

<<老有所练>>

书籍目录

- 一、认识老年 认识自己
- 二、运动：健康长寿的金钥匙
- 三、怎样使健身运动科学有效
- 四、全身性健身运动法
- 五、针对性健身运动法
- 六、治疗性健身运动法
- 七、简易健身运动法
- 八、抗衰老健身运动法
- 九、传统健身运动法
- 十、健身运动常见问题的处置

<<老有所练>>

媒体关注与评论

书评进入老年期，人体出现了一些与青壮年时期不同的特点。怎样认识老年期的生理、心理特点，怎样认识自己的身体状况，这是许多老年朋友都想要了解的。同时，了解和掌握这方面的基本知识，也是开展健身运动的重要前提和基础。

<<老有所练>>

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>