

<<康复与健身/全民健身千问丛书>>

图书基本信息

书名：<<康复与健身/全民健身千问丛书>>

13位ISBN编号：9787500912828

10位ISBN编号：750091282X

出版时间：1996-2-1

出版时间：人民体育出版社

作者：俞继英

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>

书籍目录

一 基础知识篇

什么叫康复?

你知道第三医学吗?

病好了就是康复了吗?

.....

二 自我评价与监督篇

怎样才能发现姿势有缺陷?

你的足弓正常吗?

如何估算理想体重?

.....

三 常见病健身与体育康复篇

肩周炎有哪些表现?

肩周炎患者应怎样锻炼才能“解冻”?

什么是颈椎病?

它有哪些表现?

.....

四 健身与康复方法篇

你知道我国古代导引术吗?

华佗五禽戏是模仿哪五种禽兽的动作?

怎样练习易筋经?

.....

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>