

<<老年运动健身方法>>

图书基本信息

书名：<<老年运动健身方法>>

13位ISBN编号：9787508223506

10位ISBN编号：7508223500

出版时间：2003-1

出版时间：金盾出版社

作者：欧阳柳青 主编

页数：285

字数：166000

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>

<<老年运动健身方法>>

内容概要

本书针对老年生理变化特点，共分10部分介绍了适合老年人运动健身的143种方法，以及老年常见患者的运动疗法。

这些方法运动量适中，动作简单易掌握，安全可靠，健身效果好，是老年朋友健身长寿的必备读物，也可供基层医务人员阅读。

<<老年运动健身方法>>

书籍目录

一、传统健身方法二、一般运动健身方法三、浴疗健身方法四、球类运动健身方法五、小器械健身方法六、反序运动健身方法七、仿生健身方法八、综合运动健身方法九、身体各部位锻炼健身方法十、老年常见病患者运动疗法

<<老年运动健身方法>>

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>