

<<运动保健/夕阳红丛书>>

图书基本信息

书名：<<运动保健/夕阳红丛书>>

13位ISBN编号：9787806412114

10位ISBN编号：7806412115

出版时间：1999-9-1

出版时间：中原农民出版社

作者：谭浩强,杨运根,杨荣

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>

<<运动保健/夕阳红丛书>>

内容概要

运动保健，ISBN：9787806412114，作者：李正业，杨运根，杨荣编著

书籍目录

第一章 运动与健康的关系

一 生命在于运动

二 运动的抗衰防老作用

第二章 老年人运动应注意的事项

一 体育运动应该与适当的体力劳动相结合

二 老年人运动应坚持的原则

三 健身运动时应注意的事项

四 运动中的自我监护

五 运动中意外情况的防护

第三章 适用于老年人的医疗优育项目

一 一般运动项目

二 医疗保健体育项目

三 按摩与自我按摩

四 气功

五 传统医疗保健项目

六 健身器械锻炼

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>