第一图书网, tushu007.com

<<适量运动身体好>>

图书基本信息

书名：<<适量运动身体好>>

13位ISBN编号：9787806417683

10位ISBN编号：7806417680

出版时间：2005-1

出版时间：中原农民出版社

作者：李正业

页数：256

字数：150000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着生活水平的提高，人们越来越关注自己的身体健康。
逐渐衰老这个自然规律虽然不能控制，但我们可以采取适量的运动锻炼来延缓衰老。
本书分三部分介绍，第一部分为运动健身。
主要为健康人群，包括特殊人群与亚健康人群提供运动健身处方，只要能按照提供的处方坚持锻炼，定能使体魄健壮，健康长寿。
第二部分为运动防病。
为某些常见病、慢性病、康复病人提供运动防病处方，如能按提供的方法进行操作，定能早日康复，远离疾病。
第三部分对运动防护作了简要叙述，以增强健身锻炼者的自我保护意识。
相信您看过这本书后，定能受益匪浅。

<<适量运动身体好>>

书籍目录

专家在线运动健身 健康的概念 生命在于适度运动 运动不足对健康的影响 运动对机体各系统的作用 怎样科学地进行健身运动 中学生预防近视的健身运动 中学生开发右脑的健身运动 中国生增进身高的健身运动 中国生提高速度素质的健身运动 中学生提高耐力素质的健身运动 中学生提高柔韧性素质的健身运动 中学生提高灵敏性素质的健身运动 中学生运动后膝下痛怎么办 纠正青少年O型腿与X型腿的健身运动 年轻女性如何进行健身运动 妇女在健美操锻炼中应重点锻炼哪些部位 女子健美操的练习方法 孕妇健身操 孕妇健身运动 产后应该怎样进行锻炼 产后健身体操 防治面陪皱纹的健身运动 防治脊柱畸形、驼背的健身运动 适合办公室人员的健身运动 中老年健身运动十项原则 中老年人甩手健身运动 慢跑是中老年的健身之宝 中老年呼吸健肺操 中老年运动系统保健操 中老年颈部保健法 中老年如何进行倒步走健身运动 最适合中老年运动的太极拳、八段锦、五禽戏运动防护

媒体关注与评论

书评生命在于运动， 运动必需科学适量。
　为什么有的人60岁的年龄30岁的心脏？
为什么有的人30岁的年龄却是60岁的心脏。
缺乏适应运动是一个重要原因。
　本书开列近百种运动强身处方照单开练，定能强身健体，健康长寿。

第一图书网, tushu007.com

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