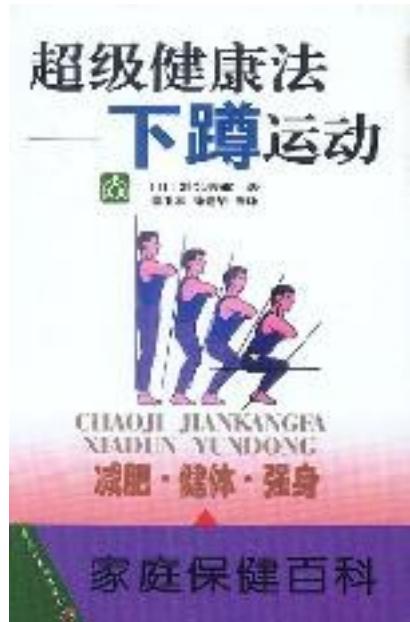


超级健康法



[超级健康法 下载链接1](#)

著者:野?秀雄

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2002-06-01

装帧:平装

isbn:9787501935093

本书是家庭保健百科中的《超级健康法》分册。书中详细地就超级健康法的下蹲运动的基本概念,以及与之相关的各方面问题均作了深入浅出的讲解。

本书内容丰富,通俗易懂,具有集科学性、理论性、知识性及实用性为一体的特点,可供广大病患者及医师阅读、参考。

作者介绍:

目录:第一章 下蹲运动能够强健腰腿

1 下蹲运动的三种特效

.....

第二章 不能站立和行走的人与日俱增
1 因跌倒而卧床不起的老人
.....

第三章 腰腿为何变得软弱无力
1 体力衰退的年龄因人而异，差距很大
.....

第四章 只靠步行并不能强健腰腿
1 光靠步行并不能充分运动全身
.....

第五章 改变纤弱体型和改善体质的下蹲运动
1 基本的下蹲运动
.....

第六章 下蹲运动的基本方法与应用
1 下蹲运动的基本方法及要点
.....

第七章 若不幸丧失行走能力该怎么办
1 如何从植物人状态回归到普通人生活
.....

结束语
..... (收起)

[超级健康法](#) [下载链接1](#)

标签

健康

下蹲

评论

[超级健康法](#) [下载链接1](#)

书评

[超级健康法_下载链接1](#)