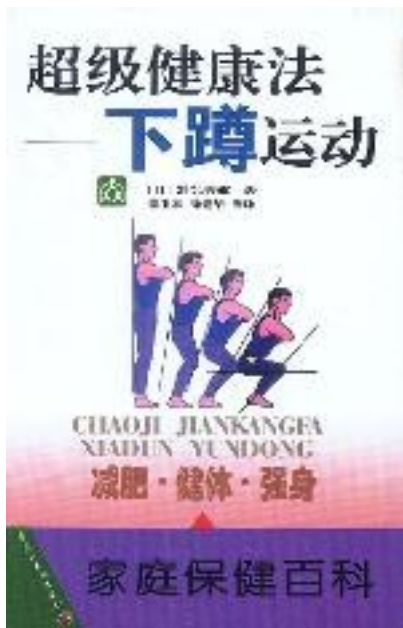


超级健康法



[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](#)