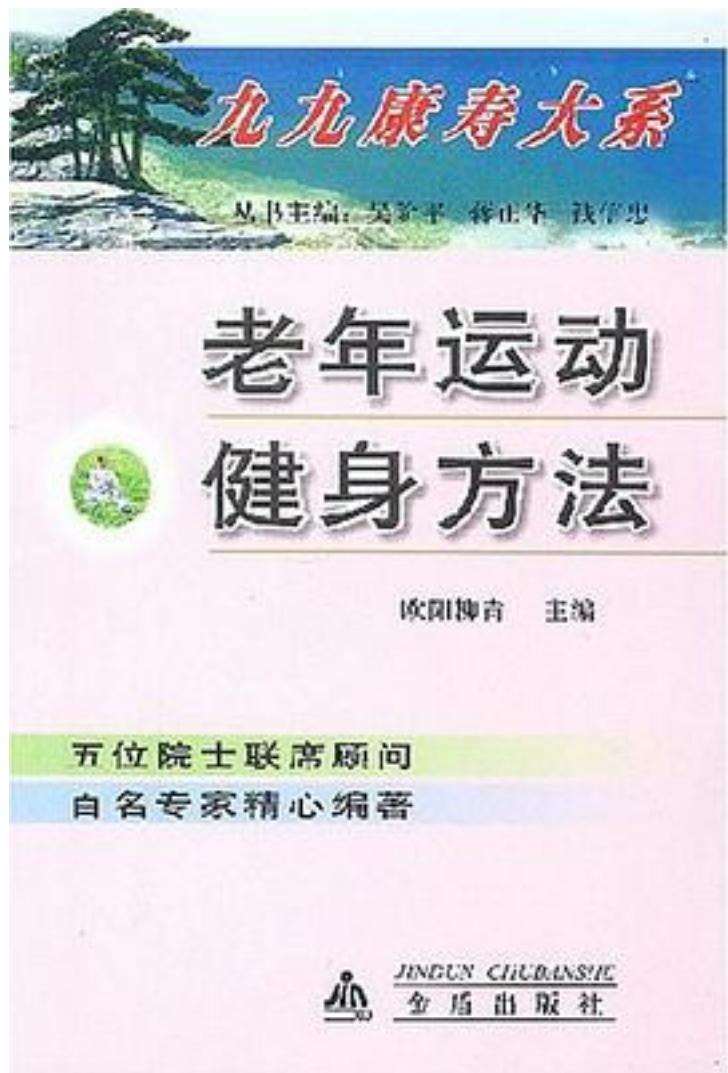


# 老年运动健身方法



[老年运动健身方法\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2003-1

装帧:简装本

isbn:9787508223506

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，以及老年常见病患者的运动疗法。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。

作者介绍:

目录:

[老年运动健身方法 下载链接1](#)

标签

评论

---

[老年运动健身方法 下载链接1](#)

书评

---

[老年运动健身方法 下载链接1](#)