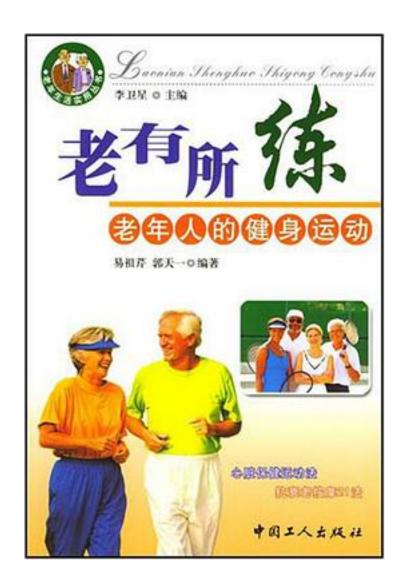
老有所练



老有所练_下载链接1_

著者:易祖芹 郭天一

出版者:中国工人出版社

出版时间:2000-7

装帧:

isbn:9787500824022

本书是老年生活实用丛书之一《老年人的健身运动》,丛书中针对老年人的身体从多方面做运动。书中的内容包括认识老年认识自己、运动:健康长寿的金钥匙、怎样使健身运动科学有效、全身性健身运动法、针对性健身运动法、治疗性健身运动法、简易健身运动法、抗衰老健身运动法、传统健身运动法、健身运动常见问题的处置具体内容。

介绍老年的概念、老年人的生理和心理特点、老年人的健康要点,以及健康状况和衰老程度的自我测定方法,便于老年朋友对自身的状况有一个较全面和准确的认识,以便有针对性地制定健身运动计划。

作者介绍:

老有所练_下载链接1_

标签

评论

老有所练_下载链接1_

书评

老有所练_下载链接1_