

# 中老年人运动健身指南



[中老年人运动健身指南 下载链接1](#)

著者:庄建国

出版者:金盾

出版时间:2001年12月

装帧:平装

isbn:9787508217161

生命在于运动，运动要讲科学。为指导中老年人科学运动健身，我们组织编写了这本书。

本书为配合全民健身运动的开展，紧密结合中老年人的生理和心理特点，运用运动生理学、运动心理学、运动医学等现代体育科学理论系统介绍了中老年人室内外运动健身的基本知识和保健知识，传统体育健身和现代体育健身的方法，以及中老年人常见病的体育疗法。

本书内容丰富，图文并茂，科学实用，通俗易懂，是中老年人科学运动健身的必备工具书。

作者介绍:

目录: 第一章 中老年与体?硕?  
第一节 体育运动健身的功能

第二节 中老年人运动健身基本知识  
第二章 中老年人与体育运动  
第一节 准备活动整理运动  
第二节 运动环境、衣着与运动量  
第三节 制度运动处方  
第四节 运动中的不适反应及处理方法  
第五节 常见的运动损伤及其防治  
第三章 中老年人适宜的传统体育运动健  
· · · · · (收起)

[中老年人运动健身指南 下载链接1](#)

标签

评论

[中老年人运动健身指南 下载链接1](#)

书评

[中老年人运动健身指南 下载链接1](#)