

《康复与健身/全民健身千问丛书》

图书基本信息

书名：《康复与健身/全民健身千问丛书》

13位ISBN编号：9787500912828

10位ISBN编号：750091282X

出版时间：1996-2-1

出版社：人民体育出版社

作者：俞继英

页数：408

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

一 基础知识篇

什么叫康复？

你知道第三医学吗？

病好了就是康复了吗？

.....

二 自我评价与监督篇

怎样才能发现姿势有缺陷？

你的足弓正常吗？

如何估算理想体重？

.....

三 常见病健身与体育康复篇

肩周炎有哪些表现？

肩周炎患者应怎样锻炼才能“解冻”？

什么是颈椎病？它有哪些表现？

.....

四 健身与康复方法篇

你知道我国古代导引术吗？

华佗五禽戏是模仿哪五种禽兽的动作？

怎样练习易筋经？

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com