

# 《超级健康法》

## 图书基本信息

书名：《超级健康法》

13位ISBN编号：9787501935093

10位ISBN编号：7501935092

出版时间：2002-06-01

出版社：中国轻工业出版社

作者：野?秀雄

页数：156

译者：张玉来

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](http://www.tushu000.com)

# 《超级健康法》

## 内容概要

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。

## 书籍目录

### 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

# 《超级健康法》

## 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](http://www.tushu000.com)