

# 《运动保健/夕阳红丛书》

## 图书基本信息

书名：《运动保健/夕阳红丛书》

13位ISBN编号：9787806412114

10位ISBN编号：7806412115

出版时间：1999-9-1

出版社：中原农民出版社

作者：谭浩强,杨运根,杨荣

页数：208

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)

内容概要

运动保健，ISBN：9787806412114，作者：李正业，杨运根，杨荣编著

## 书籍目录

### 第一章 运动与健康的关系

- 一 生命在于运动
- 二 运动的抗衰防老作用

### 第二章 老年人运动应注意的事项

- 一 体育运动应该与适当的体力劳动相结合
- 二 老年人运动应坚持的原则
- 三 健身运动时应注意的事项
- 四 运动中的自我监护
- 五 运动中意外情况的防护

### 第三章 适用于老年人的医疗优育项目

- 一 一般运动项目
- 二 医疗保健体育项目
- 三 按摩与自我按摩
- 四 气功
- 五 传统医疗保健项目
- 六 健身器械锻炼

## 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)