

《运动疗法/自然疗法丛书》

图书基本信息

书名：《运动疗法/自然疗法丛书》

13位ISBN编号：9787535723925

10位ISBN编号：7535723926

出版时间：2000-1-1

出版社：湖南科学技术出版社

作者：黎敬波,马力

页数：354

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

内容概要

运动疗法，ISBN：9787535723925，作者：黎敬波，马力主编

书籍目录

为健康而运动 世界卫生组织 国际体育医学联合会

一走与跑

1 行走疗法

2 跑步健身

3 爬行疗法

4 倒立及头朝下行

二体操

1 全身操

2 头面颈部操

3 胸腹腰背操

4 四肢操

5 趣味操

6 常见病症防治康复操

三娱乐与休闲运动

1 游泳运动

2 球类运动

3 自行车运动

4 毽子运动

5 弈棋疗法

.....

四传统健身运动

1 太极拳

2 太极剑

3 五禽戏

4 八段锦

5 易筋经

6 木兰拳

参考书目

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