

《常见病家庭运动处方》

图书基本信息

书名：《常见病家庭运动处方》

13位ISBN编号：9787533729271

10位ISBN编号：7533729277

出版时间：2004-3

出版社：

作者：吴明方 编

页数：234

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

《常见病家庭运动处方》

内容概要

本书精选20中常见疾病的运动处方,包括:糖尿病运动处方、颈椎病运动处方、高血压病运动处方、肥胖的运动处方、心脏病的运动处方、腰痛的运动处方、类风湿关节炎的运动处方、骨质疏松的运动处方等等,详细介绍运动目的、运动种类、运动强度、运动频度、运动持续时间、运动中注意事项。书中选择的运动方式具有趣味性、实用性和易学性,以便于读者持久练习。本书语言深入浅出并附有插图,可有效指导广大读者通过科学合理的运动恢复健康、强健体魄。

《常见病家庭运动处方》

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