第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：

作者：吴明方 编

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com