## 中老年运动处方



作者: 陈阳春,徐毅,侯勇谋等编著

出版社:郑州:河南科学技术出版社

出版日期: 2008.04

总页数: 104

介绍:本书从中老年人的生理特点和运动对中老年人健康的影响入手,针对中老年人强身健体和常见疾病提出了适合的运动项目、运动量,以及常见病的运动处方,并进行了详细的介绍。中老年人可根据个人的具体情况和要求,参阅本书制定的运动处方,科学地、有选择性地进行锻炼。只要方法正确,持之以恒,将会收到满意的效果。本书从有关资料中收集了很多适合中老年人的运动项目,内容丰富,科学性强,通俗易懂,图文并茂,是中老年人强身、保健之友。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12037758.html) 查找全本阅读方式

中老年运动处方 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12037758.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12037758.html

书名:中老年运动处方