

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