

图书基本信息

书名：<<防治骨质疏松症运动疗法/成人常见病运动疗法系列丛书>>

13位ISBN编号：9787500931843

10位ISBN编号：7500931840

出版时间：2007-9

出版时间：关静 人民体育 (2007-09出版)

作者：关静

页数：171

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>

内容概要

用《成人常见病运动疗法系列丛书之1：防治骨质疏松症运动疗法》来建立骨骼力量，减少骨损失。以最新研究为基础，这套以锻炼为基础的计划让您以一种积极的姿态来提高肌肉与骨骼系统健康，比单独的改变饮食和药物治疗更有效。

学习如何评估自己的风险指数，然后选择最好的锻炼方式来提高骨骼健康、肌肉力量、活动能力和平衡能力。

通过包括营养、最新药物和健康指数在内的综合方案来避免骨损失，并降低摔倒的风险。

从本书提供的项目中选择一种，或学习创建自己的项目，以满足个人的需求。

《成人常见病运动疗法系列丛书之1：防治骨质疏松症运动疗法》是和美国运动医学院合作开发的，《防治骨质疏松症运动疗法》是控制骨质疏松症的一种健康途径。

现在就开始行动吧，提高自己的生活品质！

让自己的生活更美好！

作者简介

作者:(美)凯瑞·温特丝-司通

书籍目录

第1章 骨质疏松症的产生第2章 避免摔倒的方法第3章 了解开始运动的正确方法第4章 通过锻炼为骨骼健康打下基础第5章 评估你的基准体适能第6章 建立适合个人的锻炼计划第7章 正确的技巧让你受益第8章 合理搭配营养第9章 衡量药物治疗的优缺点第10章 记录进度, 保持动力附录: 体适能评估标准参考文献作者简介美国运动医学院 (ACSM) 简介

编辑推荐

用《防治骨质疏松症运动疗法》来建立骨骼力量，减少骨损失。以最新研究为基础，这套以锻炼为基础的计划让您以一种积极的姿态来提高肌肉与骨骼系统健康，比单独的改变饮食和药物治疗更有效。

学习如何评估自己的风险指数，然后选择最好的锻炼方式来提高骨骼健康、肌肉力量、活动能力和平衡能力。

通过包括营养、最新药物和健康指数在内的综合方案来避免骨损失，并降低摔倒的风险。

从本书提供的项目中选择一种，或学习创建自己的项目，以满足个人的需求。

本书是和美国运动医学院合作开发的。《防治骨质疏松症运动疗法》是控制骨质疏松症的一种健康途径。

现在就开始行动吧，提高自己的生活品质!让自己的生活更美好!

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>