

<<中老年心理.情爱-中老年养生金典>>

图书基本信息

书名：<<中老年心理.情爱-中老年养生金典>>

13位ISBN编号：9787538007602

10位ISBN编号：7538007601

出版时间：2000-06

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：稣鲤

页数：331

字数：200000

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

生命在于运动，运动使您康寿。

运动可以保持健康的体魄，保持焕发的精神状态。
运动可以延缓衰老、防病保健。
把握健身运动的量和度，怎样选择健身的运动的的项目，如何掌握健身运动的科学方法，将是本书一大主题。

书籍目录

前言第一章 健身运动和机理与原则 第一节 健身运动的保健机理 第二节 中老年健身运动的基本原则 第三节 健身运动的指标观测第二章 科学安排健身运动 第一节 健身运动时间的选择 第二节 健身运动环境的选择 第三节 运动项目注意事项 第四节 不同人群的健身运动方法 第五节 健身运动的准备和监护第三章 形体类健身运动 第一节 步行 第二节 交替运动 第三节 洗浴健身运动 第四节 简易健身运动第四章 健身类健身运动 第一节 保健操的健身作用及注意 第二节 五禽戏 第三节 易筋经 第四节 八段锦和十二段锦 第五节 中老年家庭健美操 第六节 坐椅健身操 第七节 减肥体操 第八节 呼吸保健操 第九节 健心操 第十节 防老操第五章 舞蹈类健身运动 第一节 交际舞 第二节 中老年迪斯科 第三节 大秧歌 第四节 秧歌 第五节 扇子舞第六章 气功类健身运动 第一节 气功的基本知识 第二节 简化气功 第三节 郭林新气功 第四节 中华养生益智功 第五节 香功 第六节 少林内劲一指禅 第七节 鹤翔桩功的练法 第八节 中老年人延年 第九节 龙游龟缩功第七章 武术类健身运动 第一节 太极拳 第二节 太极剑第八章 器械类健身运动 第一节 健身球 第二节 踢毽子 第三节 哑铃 第四节 门球 第五节 健身器械第九章 医疗体育类健身运动 第一节 几种常见病的医疗 第二节 自我按摩 第三节 练功疗法 第四节 练功十八法

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>