

<<现代办公室健康操>>

图书基本信息

书名：<<现代办公室健康操>>

13位ISBN编号：9787500936671

10位ISBN编号：7500936672

出版时间：2009-9

出版时间：国家体育总局体育科学研究所 人民体育出版社 (2009-09出版)

作者：国家体育总局体育科学研究所

页数：1

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>

<<现代办公室健康操>>

内容概要

《现代办公室健康操》是一套健身防病操。旨在通过这套操，使长期在办公室从事伏案工作的人员增强健身意识，增强身体机能，防止职业病的发生，有效改善和提高身心健康。整套操主要是针对办公室工作人群易发的颈椎病、肩周炎、腰椎病以及腰酸背痛等症状而设计的。经初步测试，全套操的时间在5~10分钟之间，运动强度在心率100-120次/分之间，基本适合不同年龄段的办公室工作人群。

<<现代办公室健康操>>

编辑推荐

中国科普专项资助基本科研业务费专项（编号08-06）资助

<<现代办公室健康操>>

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>