

<<老年科学健身咨询/九九康寿大系>>

图书基本信息

书名：<<老年科学健身咨询/九九康寿大系>>

13位ISBN编号：9787508221717

10位ISBN编号：7508221710

出版时间：2003年01月

出版时间：金盾出版社

作者：陈之罡

页数：236

字数：136000

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>

<<老年科学健身咨询/九九康寿大系>>

内容概要

本书共分4部分，介绍了人体衰老的一般知识，老年科学健身的具体要求，运动损伤的预防及处理，老年常见疾病患者的康复锻炼措施等。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，能帮助老年朋友科学健身，延缓衰老。

书籍目录

一、衰老概述 (一) 衰老的机制 (二) 衰老时人体的一般变化 (三) 衰老过程中人体各系统功能的变化 (四) 衰老的生物学指标 (五) 衰老的心理状态 (六) 影响衰老的因素
二、老年人科学健身要求 (一) 满足老年人运动的营养需求 (二) 进行体质测评 (三) 做运动负荷试验 (四) 制定运动处方 (五) 进行准备活动与整理活动 (六) 防止老年人运动不足 (七) 防止老年人运动过量 (八) 选择健身环境和锻炼时间 (九) 重视不同季节健身方法的选择及注意事项 (十) 重视运动疲劳的消除 (十一) 及时补充水分 (十二) 进行自我医学监测
三、老年人运动常见意外伤害的预防及处理
四、老年常见病患者的康复锻炼

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>