

图书基本信息

书名：<<大众运动健身200答/休闲健身丛书>>

13位ISBN编号：9787534535178

10位ISBN编号：7534535174

出版时间：2002年2月1日

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张希文编著

页数：232页

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

本书是一本运动医学的科普读物，介绍如何以体育运动为手段，来防病、治病、塑造体形、矫正体形等。

凡有一般文化水平的读者均能看懂、学会和掌握。

书中所含的运动医学基本原理，也适合医生、体育工作者和社会体育指导员在工作中应用。

书籍目录

- 一、 医疗体育知识ABC
- 二、 塑造健美体形
- 三、 体态和体形矫正
- 四、 运动器官疾病防治
- 五、 运动损伤的防治
- 六、 慢性疾病的防治
- 七、 常用健身、防病、康复运动项目的选择与应用
- 八、 常用单一动作的选择与应用

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>