第一图书网, tushu007.com

<<防治高血压运动疗法/成人常见>>

图书基本信息

书名：<<防治高血压运动疗法/成人常见病运动疗法系列丛书>>

13位ISBN编号：9787500931867

10位ISBN编号：7500931867

出版时间：2007-9

出版时间：迪威恩 人民体育 (2007-09出版)

作者：迪威恩

页数：163

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

本书更加详细的介绍了让你用锻炼的方式征服高血压，通过有氧运动控制高血压、提高并保持柔韧性、平衡健康饮食运动与药物等。

作者简介

作者：(美)迪威恩

书籍目录

>第2章用锻炼征服高血压第3章评定体能水平第4章通过有氧活动控制血压第5长加强肌肉第6章提高并保持柔韧性第7章平衡健康饮食、运动与药物第8章监测进度激励进步附录：体重指数值参考文献作者简介美国运动医学院简介

编辑推荐

用《防治高血压运动疗法》来降低血压，增加体能．减少或消除服用药物。
研究证实．这个以锻炼为基础的计划可以帮助你控制饮食和健康。
本书教你学习控制血压的最好锻炼方式；学习正确的锻炼技巧；学习饮食、药物与锻炼之间的相互作用及对血压的影响。
使用书中的一个示范计划，或者按照自己的需要加上一个训练计划，来提高力量、柔韧性和耐力，身体就会得到改善。
《防治高血压运动疗法》一书与美国运动医学院共同合作开发，是控制血压的健康方法。
为了感觉更好，身体的功能运行得更好．在你的有生之年提高生活质量．现在就行动起来吧!

第一图书网, tushu007.com

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