

<<图解颈肩部功能锻炼>>

图书基本信息

书名：<<图解颈肩部功能锻炼>>

13位ISBN编号：9787117102872

10位ISBN编号：711710287X

出版时间：2008-7

出版单位：人民卫生出版社

作者：张军 编著

页数：50

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>

<<图解颈肩部功能锻炼>>

内容概要

功能锻炼是骨伤科患者的一种重要治疗方法。

本书以图为主，配以简明扼要的文字，重点以图解形式介绍颈肩部功能锻炼保健操。

本书一为颈部保健操、二为肩部保健操，三为颈肩部常见病问答，主要供颈肩部经常酸痛不适者阅读学习。

<<图解颈肩部功能锻炼>>

书籍目录

第一部分 颈部保健操 一、玉凤点头 二、前伸探海 三、回头望月 四、颈部侧屈 五、“米”字运动 六、以头书“凰” 七、颈部环转 八、金鸡长鸣 九、与项争力 第二部分 肩背部保健操 十、耸肩缩颈 十一、双手托天 十二、弯肱拔刀 十三、屈肘转肩 十四、倚枕望天

<<图解颈肩部功能锻炼>>

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>