

<<颈肩背康复按摩全图解>>

图书基本信息

书名：<<颈肩背康复按摩全图解>>

13位ISBN编号：9787504853646

10位ISBN编号：750485364X

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：单述刚，段献荣，双福 著

页数：96

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>

<<颈肩背康复按摩全图解>>

内容概要

你正被这些酸痛困扰吗、漠视酸痛，可能造成大问题、颈肩酸痛更“青睐”谁、认识我们的颈肩背等。

《颈肩背康复按摩全图解》介绍了颈肩背酸痛及这些部位的疾病对人体的危害，治疗不当造成的严重后果，对症按摩颈肩背从而治病、保健等内容。

并附DVD光盘，便于读者更直观地掌握按摩技巧。

<<颈肩背康复按摩全图解>>

书籍目录

PART 1 认识篇你正被这些酸痛困扰吗漠视酸痛，可能造成大问题颈肩酸痛更“青睐”谁认识我们的颈肩背治疗方法不得当，后果严重按摩，解救我们的颈肩背PART2 入门篇颈肩背按摩的特效穴位如何快速找准穴位简单有效的按摩手法按摩并非越痛越有效提高自我按摩效果的关键按摩前的准备与按摩禁忌PART 3 对症缓解篇颈部病症科学认识颈椎病颈椎病康复颈椎病按摩随时随地按摩“懒人DIY”：利用器具辅助落枕颈部酸痛自我按摩他人辅助按摩“懒人DIY”：利用器具辅助防患于未然：如何有效预防颈椎病肩部病症科学认识肩周炎肩周炎康复自我按摩他人按摩肩周炎运动疗法肩部酸痛防患于未然：如何有效预防肩周炎腰背部病症科学认识背部酸痛腰背酸痛防患于未然：如何有效预防背部酸痛PART 4 保健篇随时随地，颈椎保健操办公间隙，放松保健操驾车族，车内简易保健操电脑族，眼睛保健操百病不求人，特效全身保健按摩附录颈肩背，怎样调整姿势才不会痛颈肩背康复按摩计划表好用的按摩辅助器具

<<颈肩背康复按摩全图解>>

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>