

<<颈椎疾病功能锻炼挂图>>

图书基本信息

书名：<<颈椎疾病功能锻炼挂图>>

13位ISBN编号：9787530431801

10位ISBN编号：7530431803

出版时间：2005-8

出版时间：北京科\学技术出版社

作者：韦贵康

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>

<<颈椎疾病功能锻炼挂图>>

内容概要

本练功方法适用于颈椎损伤性疾病（如颈椎病、颈椎间盘突出症、颈椎管狭窄症等）的辅助治疗与恢复其功能锻炼；健康人锻炼也有很好的预防与保健作用。

无论在办公室，在家里，开会间隙，旅行途中.....都可以随时随地进行锻炼。

练功体位为站位或坐位，每天练习功2-3次，每次选1-2个功，每个功可做5-8篇，反复进行，每次练功总时间以8-10分钟为宜。

练功种类的选择，应根据病情从轻到重依次适当选用。

病情轻重的患者，应在医生指导下进行。

<<颈椎疾病功能锻炼挂图>>

书籍目录

犀牛望月功问号功风字功米字功抗衡功悬吊功

<<颈椎疾病功能锻炼挂图>>

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>