

<<健身按摩-10分钟靓丽丛书>>

图书基本信息

书名：<<健身按摩-10分钟靓丽丛书>>

13位ISBN编号：9787533515003

10位ISBN编号：7533515005

出版时间：1999-07

出版时间：福建科学技术出版社

作者：陈水金,阮时宝

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>

<<健身按摩-10分钟靓丽丛书>>

内容概要

在本书里，我们先领您认识人体的经络和常用穴位，掌握常用的美容、健身按摩手法；再为您着重介绍各实例中使用的关键指法和操作手法，围绕当今女性美容健身的几大热点，逐一进行指导。相信您很快就能用自己的双手，为自己留住青春，留住美；也可为他人奉献您的爱心。

书籍目录

了解自己的身体素质
女性健美的基本要求
了解自己的皮肤
女性标准形体的测定
不宜按摩的几种情况
学习按摩的基础知识
认识人体经络
学习穴位选取方法
美容健身常用穴位
头面部常用穴位
胸腹部常用穴位
腰背部常用穴位
上肢部常用穴位
下肢部常用穴位
熟悉按摩常用手法
做好按摩前的准备
.....

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>