

<<便携式颈肩腰腿保健操>>

图书基本信息

书名：<<便携式颈肩腰腿保健操>>

13位ISBN编号：9787533542511

10位ISBN编号：7533542517

出版时间：2013-5

出版时间：福建科技出版社

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>

<<便携式颈肩腰腿保健操>>

作者简介

刘家瑞，福建中医药大学教授，福建省康复主任医师；中国中西医结合学会养生与康复专业委员会委员；福建省中医药学会推拿康复分会常委。

著有《便携式足部反射区与穴位挂图》、《标准足部反射区挂图》、“妙手养生全图解”系列丛书等。

<<便携式颈肩腰腿保健操>>

书籍目录

颈部一、伸颈二、缩颈三、转颈四、强颈五、舒颈
肩部一、摇肩二、压肩三、松肩四、耸肩五、拍肩
腰部一、拱桥二、飞燕三、沉腰四、甩腰五、摩肾
腿部一、空踩自行车二、直腿抬高三、松动膝关节
四、后伸腿五、前蹬腿

<<便携式颈肩腰腿保健操>>

章节摘录

版权页：插图： 第三节 松动膝关节增大膝关节间隙，松解膝关节粘连 动作：（1）坐位，将约5千克的沙袋绑于踝部，小腿悬空于床边。

（2）前后、左右晃动，练习10~15分钟。

要领：双腿要放松，不可绷紧；前后、左右晃动时，弧度由小到大。

第四节 增大下肢各关节间隙，线解腿部肌肉痉挛 动作：（1）站立位，先将身体重心移向一侧腿部，另一侧腿弯曲、抬起。

（2）向前蹬出。

反复15~20遍，然后换一侧腿同法进行训练。

要领：（1）身体要稳，双手可扶一支撑物；（2）蹬腿时，腿部要放松，不可绷紧。

第五节 后蹬腿 增强下肢功能 动作：站立位，先将身体重心移向一侧腿部，另一侧腿不断后伸至最大。

反复15~20遍，然后换一侧腿进行训练。

要领：（1）身体要站稳，双手可扶一支撑物；（2）后伸时，弧度由小至大，频率不可过快。

<<便携式颈肩腰腿保健操>>

编辑推荐

《便携式颈肩腰腿保健操》编辑推荐：最简单、最实用的养生保健操，让您健康生活、快乐无忧！

<<便携式颈肩腰腿保健操>>

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>