

<<简单的毛巾操>>

图书基本信息

书名：<<简单的毛巾操>>

13位ISBN编号：9787534125034

10位ISBN编号：7534125030

出版时间：2005-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：野口克彦

译者：尤维芬

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>

## <<简单的毛巾操>>

### 内容概要

“已经老了……”耳边经常听到这样的话。

“肩呀，膝盖呀，腰呀等开始疼痛了是因为老了，没有办法”、“最近发胖是上了年纪的缘故”……你是否在这样念叨着呢？

“老都老了，就算运动恐怕也很难会有效果吧。

”有这种想法的人也许为数不少吧，但事实并不是这样。

通过适当的运动，不管年龄大小，肌肉力量和柔软性都会加强，就连平衡能力也会有所提高，而且也能消除肩膀酸痛、关节疼痛、腰痛和肥胖等。

利用毛巾这样一种简单的道具，无论何时何地都可以做的毛巾伸展运动，不仅能锻炼肌肉力量和肌肉柔软性，甚至能锻炼身体的平衡能力。

由于毛巾伸展运动一般是在做家务或工作间歇就可以进行的运动，所以我也想推荐给工作繁忙的人。

<<简单的毛巾操>>

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>