

<<腰肌劳损时尚医疗体操>>

图书基本信息

书名：<<腰肌劳损时尚医疗体操>>

13位ISBN编号：9787538430547

10位ISBN编号：7538430547

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：江山 编

页数：102

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>

## <<腰肌劳损时尚医疗体操>>

### 内容概要

腰肌劳损是以腰肌部的酸楚、疼痛、乏力为主要临床表现。患者以中老年居多，影响其生活和工作。

腰肌劳损可以服用药物或用其他方法进行治疗，但最积极、最有效的方法莫过于做医疗体操；做医疗体操可以促进腰部的血液循环，增强腰部软组织的柔韧性，提高腰部的活动能力，从而减轻病痛，增强体质，使人健康、快乐。

本书介绍了7套防治腰肌劳损的医疗体操，有徒手操、椅上操、垫上操、按摩操、哑铃操、杠上操、跪姿操。

读者可根据自己的喜好、年龄、身体状况进行选择。

几套操交叉做也可以。

每套操都详细介绍了动作的做法，配以清晰生动的图片，便于读者自学。

本书介绍的体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望读者能够注意这部分内容，以便达到良好的效果。

本书还介绍了有关腰肌劳损症的基本常识，使读者对该病有一个初步了解，便于读者预防和治疗。

我们期待本书能成为您的良师益友。

## <<腰肌劳损时尚医疗体操>>

### 书籍目录

您知道什么是腰肌劳损吗腰肌劳损患者日常应注意的问题做医疗体操积极防治腰肌劳损做医疗体操要注意哪些问题第一套操徒手操第二套操椅上操第三套操垫上操第四套操按摩操第五套操哑铃操第六套操杠上操第七套操跪姿操

<<腰肌劳损时尚医疗体操>>

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>