

<<OL一族健康操>>

图书基本信息

书名：<<OL一族健康操>>

13位ISBN编号：9787802200586

10位ISBN编号：780220058X

出版时间：2006-11

出版时间：中国画报出版社

作者：伊藤和磨

页数：179

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>

<<OL一族健康操>>

内容概要

本书介绍的缓解“疼痛”的方法不是来自于医生和保健师的经验，而是将“在可能的范围内进行自我护理”作为全书的主旨，介绍一些能够通过自我操作直接缓解疼痛的办法。

或许会有读者认为“事已至此还提什么矫治训练？

”，但是我相信只要我们了解造成疼痛的原因，按照书中提示的要点进行操作，就一定可以起到良好的治疗效果，让我们的生活变得比以往任何时候都更加轻松舒适。

<<OL一族健康操>>

作者简介

作者：(日本)伊藤和磨

<<OL一族健康操>>

书籍目录

第1章 首先是缓解消除疼痛的第一部：检查你的股关节 检查你的股关节 绪论1 只通过X光和MRI无法检查出造成疼痛的全部原因 绪论2 调节身体平衡要从检查股关节开始！
 股关节检查之1 外旋检查 股关节检查之2 外旋检查2 股关节检查
之3 屈腿检查 股关节检查之4 内旋检查 股关节检查之5 侧屈检
查 股关节检查之6 骨盆的左右检查 股关节检查之7 骨盆的回旋检查
 股关节检查之8 骨盆的前后检查 股关节检查之9 骨盆姿态的不正确会导致体
形不正第2章 彻底消除现有的疼痛：针对不同症状的矫治训练第3章 缓解腰痛&打造美妙身姿：日常
正确姿势大公开第4章 保持匀称身材的秘诀：保持身体线条紧致的拉伸训练

<<OL一族健康操>>

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>