第一图书网, tushu007.com

<<最有效的骨盆操>>

图书基本信息

书名：<<最有效的骨盆操>>

13位ISBN编号：9789866228124

10位ISBN编号：9866228126

出版时间：采實文化事業有限公司

作者：吳宛竹 著

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

<<最有效的骨盆操>>

内容概要

▌特色1　醫學博士親自解說－淺顯易懂文字，骨盆大小事一次說清楚！
作者從各種專業角度，將骨盆的4大功能、7大骨骼、4大關節，3種骨盆失衡狀況、9大警訊、以及肌肉、神經等構造功能，對於人體的重要影響性，搭配圖文完整的詳細說明，沒有艱深難懂的專有名詞，想要擁有健康人生，就先從瞭解你的能量中心「骨盆」開始！
▌特色2　最貼近生活的案例分析－精闢的解說與改善重點，遇到疼痛疾病不害怕！
本書收錄了5大最貼近生活的案例，從案例中你可以更進一步瞭解生活的種種習慣，都有可能讓骨盆歪斜，進而得到其它病症的原由，並且提供最專業、貼心的評鑒，讓你用自然、營養不傷身的方式，利用身體的自愈能力改善不適，多管齊下，不用吃藥打針也可以改善！
▌特色3　「骨盆」決定下半身健康－10招快速檢測，找出身體失調及疼痛的原因！
骨盆、膝蓋、雙腳是人體的三大黃金支點，如果其中一個部位失衡，身體架構沒有位置一直線上，就會引起各種疾病與疼痛，本書收錄10種從骨盆、膝蓋、腳踝仔細又簡單的自我檢測，清楚的圖文說明，教你如何精准的判斷身體支點是否健康歪斜。
▌特色4　42個居家簡易動作一次學會！
－動作完整收錄，骨盆穩定健康自然來！
維持骨盆健康的不二法門，就是「增加穩定性」，本書共完整收錄42個能「導正歪斜骨盆」的運動，包括變化版及基礎動作，搭配清楚圖片，針對複雜動作，特別邀請專業的瑜伽老師的詳細示範，皆有動作重點說明及錯誤講解，簡單易學、容易上手，老人家也可以輕鬆練習，安全度百分百！

第一图书网, tushu007.com

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