

# 《5分钟松筋操》

## 图书基本信息

书名：《5分钟松筋操》

13位ISBN编号：9787535777362

10位ISBN编号：7535777368

出版时间：2013-8-1

出版社：湖南科学技术出版社

作者：简绣钰

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《5分钟松筋操》

## 内容概要

本书针对许多扰人的症状，整理、规划出30个难易度不同、但随时都可练的30个松筋操动作，先以人体头颈、胸背、腰腹、臀腿四大区块来分类，然后，再依各部位最常见的酸痛、病症名称来排列，以便读者“对症下药”，很轻易就能找到自己所需要的运动方式来帮助自己解决健康问题。

# 《5分钟松筋操》

## 作者简介

简绣钰，1977年毕业于台湾师范大学国文系，先后于国中、高中任教，专任教职长达25年。退休后，致力推广足部按摩疗法，现为知名足疗专家。曾受邀至台北基督徒退休教师联谊会、桃园县青溪国小、苗栗市立图书馆等机关团体授课、至今帮助国内外上千人重获健康。

# 《5分钟松筋操》

## 书籍目录

# 《5分钟松筋操》

## 精彩短评

- 1、不错
- 2、科技出版社何编力作,值得一读
- 3、动作简单有效,并且有针对不舒服位置的练习。

# 《5分钟松筋操》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)