

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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

精彩短评

1、图解详细,也很管用

《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：www.tushu000.com