

《三维图解》

内容概要

《三维图解:亲密按摩书》内容简介：你可以在家里和亲密的家人互相按摩，而《三维图解:亲密按摩书》的内容让你的手法几乎可以媲美专业按摩师，跟家人一起享受按摩给你们带来的愉悦体验，如果你的爱人一整天的长时间站立或者行走、开车，回家后，你便可以应用书中的指导和说明，为他进行局部按摩，如果你的家人正头痛若苦，你也可以着重在头部或肩部按照书的指点为她进行推拿。

《三维图解》

书籍目录

序 基本知识 第一章上半身：背部 背部 下背部 第二章下半身：背面 臀部 腿部 脚部 第三章下半身：正面 脚部 腿部 第四章上半身：正面 腹部和胸部 手臂和肩膀 手部 第五章头部 颈部 脸部 头部 短程特定部位按摩

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《三维图解:亲密按摩书》编辑推荐：1、英国、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、韩国、葡萄牙、西班牙、土耳其、波兰、挪威、荷兰、丹麦、克罗地亚、斯洛文尼亚、保加利亚、中国台湾地区...的运动指导系列。风靡全球的自我运动保健书。2、700多张精心制作的演示图，一动一图，直观对比。具有全世界最精美图片的运动保健书。3、真人照片由美国著名乔纳森摄影公司拍摄。4、该系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、力量训练、核心训练.....无所不包。5、让你了解你所钟爱的运动的更多细节，对每一项运动需着重锻炼的部位做了详细说明。6、一步步细致的运动指南让你掌握正确的运动方法，更好地锻炼每一处肌肉，既能训练到位又能减少伤害。7、《三维图解:亲密按摩书》文字和图片相配合，既适用于普通大众，又适用于专业人士。该书最大的特点是将运动涉及到的每块肌肉清晰标识出来，让人们在享受运动带来的益处的同时，既知其然，又知其所以。

精彩短评

- 1、感觉还不错看着蛮舒服的也没有刺鼻的味道
- 2、不错，内容很专业。。。。。。
- 3、应该是国内按摩书籍原来没有涉足过的内容
- 4、很好学，很简单，很易懂，很实用
- 5、肌肉解剖图可谓坑爹
- 6、比想象中的简单。不过还好

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