

<<痛みと歪みを治す健康ストレッチ>>

图书基本信息

书名：<<痛みと歪みを治す健康ストレッチ>>

13位ISBN编号：9784262120362

10位ISBN编号：4262120368

出版时间：2003/06

出版时间：池田書店

作者：伊藤 和磨

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>

<<痛みと歪みを治す健康ストレッチ>>

内容概要

内容（「BOOK」データベースより）

本書では、「痛み」の解決法をすべて医師や治療家に頼るのではなく、「自分でできる範囲は自分でケアする」ことをテーマにして、痛みにダイレクトに効くストレッチを紹介している。

内容（「MARC」データベースより）

首、肩、背中、腰、足。

なかなか治らない辛さを知っている経験者の著者ならではの解説とストレッチを紹介。筋肉を伸ばしてダイレクトに痛みを効く、安全な方法です。

<<痛みと歪みを治す健康ストレッチ>>

作者简介

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>