

<<图解腰腿部功能锻炼>>

图书基本信息

书名：<<图解腰腿部功能锻炼>>

13位ISBN编号：9787117102865

10位ISBN编号：7117102861

出版时间：2008-7

出版单位：人民卫生出版社

作者：张军 编著

页数：57

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>

<<图解腰腿部功能锻炼>>

内容概要

功能锻炼是骨伤科患者的一种重要治疗方法。

本书以图为主，配以简明扼要的文字，重点以图解形式介绍腰腿部功能锻炼保健操。

本书一为腰部保健操、二为腿部保健操，三为腰腿部常见病问答，主要供腰腿部经常酸痛不适者阅读学习。

<<图解腰腿部功能锻炼>>

书籍目录

第一部分 腰部保健操 一、前屈后伸 二、仙人推碑 三、腰部环转 四、拧腰后举 五、旋腰带胯
六、左右摸脚 七、按揉腰部 八、燕飞动作 九、滚床拧腰 第二部分 腿部保健操 十、四面摆腿
十一、马步站功 十二、半蹲摆膝 十三、借力舒筋 十四、耸身拔高 十五、弓步压腿 十六、
倚壁起伏 十七、腿部伸展 十八、勾脚绷腿 十九、蹦腿转脚 二十、侧卧抬腿 二十一、足尖行
走 二十二、足跟行走 第三部分 腰腿部常见病问答

<<图解腰腿部功能锻炼>>

编辑推荐

目前大多数以办公室一族为代表的人们习惯于坐着看报、打牌、看电视、写文章……一坐就是一整天，久而久之就出现腰酸背痛，腿肿胀。

《图解腰腿部功能锻炼》就是针对这样的人群而编写的。

<<图解腰腿部功能锻炼>>

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>