

<<酸痛按摩健身操>>

图书基本信息

书名：<<酸痛按摩健身操>>

13位ISBN编号：9787504844286

10位ISBN编号：7504844284

出版时间：2004-7

出版时间：农村读物出版社

作者：何昕逸

页数：95

字数：80000

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>

<<酸痛按摩健身操>>

内容概要

头痛、腰痛、背痛、肩酸、腿酸……太多的小病痛折磨，日益疲惫的人们每天都不得不默默承受精力+体力的双重冲击。

久而久之，精神越来越差，难以适应快节奏的工作。

看似平常的小病痛，日积月累就会在为难医治的大麻烦。

预防胜于治疗，从日常点滴开始，拒绝默默忍受，重塑健康体魄，活力不断涌现，健康就源自每天的按摩运动！

<<酸痛按摩健身操>>

书籍目录

第一篇 聪明美眉指压法，帮你赶走全身酸痛 轻松克服酸痛的穴位大集合 简单舒适的家庭按摩，给你的身体加油！

轻松解决脸部和头部酸痛 轻松解决颈部酸痛 轻松解决肩膀酸痛 轻松解决手臂酸痛 轻松解决腰部酸痛 轻松解决腿部酸痛 轻松解决膝盖酸痛 轻松解决足部酸痛 用于缓解生理疼痛的指压法 产后舒缓酸痛的按摩操第二篇 再也不做“疼”妹妹，运动让自己充满活力 运动消除颈部紧张 简单动一动，舒缓颈部酸痛！

不让颈部成为女人美丽的负担 美丽颈部白皮书 动起来，帮你舒缓肩膀疼痛！

手臂运动消除肩部紧张 全身调整操，帮你赶走肩部酸痛 帮你的肩部放松 活动你的背部，远离运动带来的酸痛 预防背疼有妙招 腰部肌肉损伤的康复锻炼 做做操！

腰部酸痛跑光光！

动起来，有效舒缓手臂酸痛 踢腿抬腿，消除腿部酸痛不是梦！

立竿见影的足部活力运动第三篇 综合操，为身体建立超级无敌防护墙 大家来做调整放松体操，轻松缓解全身疼痛！

和酸痛说BYE-BYE 治疗五十肩疼痛的体操 远离五十肩酸痛的便利术 消除五十肩疼痛的经络按摩&运动 用与治疗疼痛的瑜伽 游泳前的伸展运动 水操 办公室里的桌边放松 缓解疼痛的球操 网虫酸痛对抗操 战胜酸痛的不败大法

<<酸痛按摩健身操>>

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:<http://www.tushu007.com>