

<<腰椎疾病功能锻炼挂图>>

图书基本信息

书名：<<腰椎疾病功能锻炼挂图>>

13位ISBN编号：9787530431795

10位ISBN编号：753043179X

出版时间：2005-8

出版时间：北京科学技术出版社

作者：韦贵康

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>

<<腰椎疾病功能锻炼挂图>>

内容概要

本练功方法适用于腰椎损伤性疾病（如腰椎间盘突出症、退行性腰椎炎、腰椎管狭窄症、腰椎弓裂合并脊椎滑脱、脊柱侧弯畸形等）的辅助治疗与康复期锻炼；健康人锻炼也有很好的预防与保健作用。

练功体位多为卧位，每天练习功2-3次，每次选1-2个功，每个功可做5-8篇，反复进行，每次练功总时间以8-10分钟为宜。

练功种类的选择，应根据疾病的不同，选择相应方法。

患有较严重的内脏疾病、年老体弱、妇女妊娠期慎用或禁用，或在医生指导下进行。

<<腰椎疾病功能锻炼挂图>>

书籍目录

飞燕功拱桥功起伏功金鱼，鲤鱼摆尾功抬腿功悬吊功压腿功

<<腰椎疾病功能锻炼挂图>>

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>