

<<养生健骨操>>

图书基本信息

书名：<<养生健骨操>>

13位ISBN编号：9787887097699

10位ISBN编号：788709769X

出版时间：1970-1

出版时间：机械工业出版社

作者：赵之心 著

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>

## <<养生健骨操>>

### 内容概要

你是否因久坐办公室而饱受颈椎病和肩周炎之痛？

你是否因长时间使用电脑而患上鼠标手和网球肘？

你是否髌骨软化？

你是否骨质疏松？

以上使人们深受其扰的各种病症统称骨骼疾病。

骨骼是人体的支柱，一旦出现问题，将殃及全身。

著名健康专家赵之心提出“健身先健骨”之理论，并编创养生健骨操，帮助人们有效解决骨骼疾病的困扰。

本片内容是赵之心老师在原有健骨操的基础上进行改进的最新版本。

增加了许多简单易学、实用有效的全新动作，是人们防病祛病、强身健体的首选之操。

<<养生健骨操>>

作者简介

赵之心 全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂” 全国妇联心系系列活动专家委员会 中国红十字基金会行者基金 首都体育学院  
北京市科学健身专家讲师团 中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会 国企联健康工程运动健康专家组

<<养生健骨操>>

编辑推荐

随有随地，招招好使，好好练习，天天健康。

手捧莲花练颈椎，大树参天练脊柱，绕肩缓解肩周炎，单腿后背健腰肾。

<<养生健骨操>>

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>