

《關節體操入門（附VCD）》

图书基本信息

书名：《關節體操入門（附VCD）》

13位ISBN编号：9789574558230

10位ISBN编号：9574558231

出版时间：20050401

出版社：晨星

作者：蔡志一

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《關節體操入門（附VCD）》

內容概要

開啟原始「動」力，從頭做到腳，讓氣通、血通和穴道也通

百病之生在於經絡，而百病之癒也在於經絡，只要經絡能夠疏通，自然可以達到治病養生之效。「關節體操」是一套伸展全身關節處經絡的運動，它打通了關節「瓶頸」之處，有效活絡全身經脈，增加關節與韌帶組織密度，解決關節過度使用以及退化的傷害、解緩肌肉疼痛、改善脊椎不正等問題。它也被運用在復健治療上，對不方便動的老人跟身心障礙者來講更是一套絕佳的運動。

隨時補修健康學分，活化運動細胞

簡單、易學，只要有手有腳就會做。一套運動只要十分鐘，上班、下班、通勤中、休息時間、晚餐後、臨睡前，不需要特別的場地，也不需要複雜的機器或運動規則，只要有空，抬起手腳轉一轉、動一動，你的身體就是最好的運動器材。

《關節體操入門（附VCD）》

作者簡介

蔡志一

現任：中華民國健美協會健美教練講師

中華全民運動健康管理協會健康體適能主任委員

經歷：曾任公務人力中心健康管理專任講師

台北市刑大霹靂小組體能戰技醫師

現任中華民國健美協會健美教練講師

中華全民運動健康管理協會健康體適能主任委員

目前仍在師大運動與休閒管理研究所、師大衛生教育研究所、台大管理研究所進修，「獨立性關節靈活運動」是多年臨床教學與研究經驗研發出來的一套有系統性、邏輯性及教育性的全民運動。

《關節體操入門（附VCD）》

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:www.tushu111.com