

《拉伸》

图书基本信息

书名：《拉伸》

13位ISBN编号：9787530877678

10位ISBN编号：7530877674

出版时间：2013-4

出版社：杜茂爱 天津科学技术出版社 (2013-04出版)

作者：杜茂爱

页数：342

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

《拉伸》

内容概要

本书根据日常工作生活的健身需求，针对不同职业、年龄的人，设计出适合每个人的拉伸套路，包括75套针对身体不同部位的拉伸动作、47套办公室拉伸、5套日常放松拉伸以及15套治病的健身拉伸处方。

《拉伸》

书籍目录

第一章 拉伸——即学即用的健康法 第二章 身体各部位拉伸 第三章 运动拉伸 第四章 办公室拉伸 第五章 日常放松拉伸 第六章 不生病的健身拉伸处方 附录 十四条经脉拉伸

《拉伸》

编辑推荐

《拉伸——最好的运动+最方便的健身》采用图文结合的方式，全面、详细地向你讲解拉伸的原理、方法和技巧，是一本关于拉伸运动的百科全书式的大型图书，根据日常工作生活的健身需求，针对不同职业、年龄的人，设计出适合每个人的拉伸套路，包括75套针对身体不同部位的拉伸动作、47套办公室拉伸、50套日常放松拉伸以及15套治病的健身拉伸处方，这些拉伸套路可以随时随地满足我们健身的需求。此外作者杜茂爱还针对跑步、游泳、打球、高尔夫、爬山等体育运动设计了运动前后必需的拉伸动作，让你可以尽情享受运动的好处，不用担心运动伤害。同时为十四大经脉的养生保健提供了实用的拉伸方法。

《拉伸》

精彩短评

1、书中多处提及中医药保健，我个人是不相信的，但是图解拉伸动作非常好。

《拉伸》

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