

<<舒筋减压按摩>>

图书基本信息

书名：<<舒筋减压按摩>>

13位ISBN编号：9787533517144

10位ISBN编号：7533517148

出版时间：2000-09

出版时间：福建科学技术出版社

作者：玛里琳.阿斯拉尼

页数：174

译者：包家仁

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>

## <<舒筋减压按摩>>

### 内容概要

本书的清晰的文字，详尽的图片，解说各种按摩动作。  
为你舒展筋骨、缓解压力提供正确的指引，使你的身心再度充满生机。

<<舒筋减压按摩>>

书籍目录

前言

引言

1、怎样使用本书

.....

第一章 按摩手法

1、轻抚法

.....

第二章 准备按摩

1、创造最理想的环境

.....

第三章 伙伴按摩

1、背部结构

.....

第四章 自我按摩

1、面部

.....

第五章 治疗性按摩

1、紧张、焦虑和失眠

.....

第六章 自我伸展

词汇表

<<舒筋减压按摩>>

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>