

<<放松腰背>>

图书基本信息

书名：<<放松腰背>>

13位ISBN编号：9787534536953

10位ISBN编号：7534536952

出版时间：2002-10-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：克里斯托夫.鲍尔,贝尔恩德.图尔纳

译者：徐央央

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>

<<放松腰背>>

内容概要

只有坚持不懈地锻炼肌肉才能有效地减轻腰背疼痛—这是不可更改的事实。

这里介绍的练习方法能帮您尽快减轻腰背疼痛。

支撑这套练习的三大支柱是力量锻炼、耐力锻炼和放松练习。

克里斯托夫·鲍尔和贝尔恩德·图尔纳是著名的健美教练，预防与恢复运动学硕士，现在德国弗得堡/奥古斯堡治疗健身中心工作。

<<放松腰背>>

书籍目录

- 一 背部发病区 告别腰背痛
- 1 自身要积极锻炼
- 二 测测背部 您有多健壮
- 1 测测您的背部肌肉
- 2 测测您的腹部肌肉
-
- 三 强健背部 最佳的练习方法
- 1 力量锻炼 要这样来进行
- 2 背部肌肉系统
-
- 三 耐力锻炼 避开腰背痛
- 1 进行耐力锻炼有什么好处
- 2 测测您的耐力
-
- 四 放松练习 积极抵抗过度紧张
- 1 学会放松
- 2 累进的肌肉放松法
-
- 五 服务指南
- 1 参照清单
- 2 参考资料

<<放松腰背>>

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>