

<<缓解酸痛按摩操>>

图书基本信息

书名：<<缓解酸痛按摩操>>

13位ISBN编号：9787806469453

10位ISBN编号：7806469451

出版时间：2006-5

出版时间：上海文化出版社

作者：葛苓,周睿,王翡

页数：47

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>

## <<缓解酸痛按摩操>>

### 内容概要

都市生活的快节奏，让现代人越来越忙碌，对于自身的健康也无暇关注。有调查表明，现在大城市的上班族，30岁左右身体就开始呈现老化状态，出现腰酸背痛等各种现象。本书就是为那些已经出现身体酸痛状况的人们所编写的抗击身体老化、预防各种酸痛疾病的运动减压操。

每日鲜活伸展操、防辐射网虫MM减压运动、时尚白领伸展操.....简单易学的运动减压放松操，让肩酸、背痛跟你说BYEBYE！  
舒缓压力、唤醒健康活力！

<<缓解酸痛按摩操>>

书籍目录

第一篇 运动舒缓，局部酸痛无影无踪 舒缓颈部疲劳 赶走肩部疼痛 预防背部损伤 治疗膝盖酸疼  
第二篇 OL职场，和酸痛大作战 时尚白领伸展操 防辐射网虫MM减压运动 朝九晚五消除疲劳运动 茶水间舒展小运动  
第三篇 居家修护，唤醒无限活力 每日鲜活伸展操 睡前舒心瑜伽术 无限活力的慢跑运动

<<缓解酸痛按摩操>>

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>