游敬伦医师的极简运动疗法



作者:游敬伦著

出版社:北京:中医古籍出版社

出版日期: 2011.07

总页数: 236

介绍:中医医学博士游敬伦医师,长期接触大量腰酸背痛肌肉乏力的患者,深知缺乏运动所带来的病痛困扰,也能理解现代人不运动的原因。他融合现代骨科复健医学、运动医学和东方养生智慧等理论,加上丰富的临床经验,探索出一套适合繁忙生活的"极简运动疗法",成功地让许多患者减少疼痛、强化力量并恢复健康。除了有正确示范,还特别指出常见错误动作,让你避免伤害,安心运动。并配合肌肉骨骼以及经络穴位图,让你准确强化肌力、刺激经络穴道。另附有清晰易懂的导览图和十分钟体能快速检测,让你依照体能状态及需求,选择最适合自己的运动疗法。不管你想要

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12974862.html) 查找全本阅读方式

游敬伦医师的极简运动疗法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai1/1297486 2.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12974862.html

书名:游敬伦医师的极简运动疗法