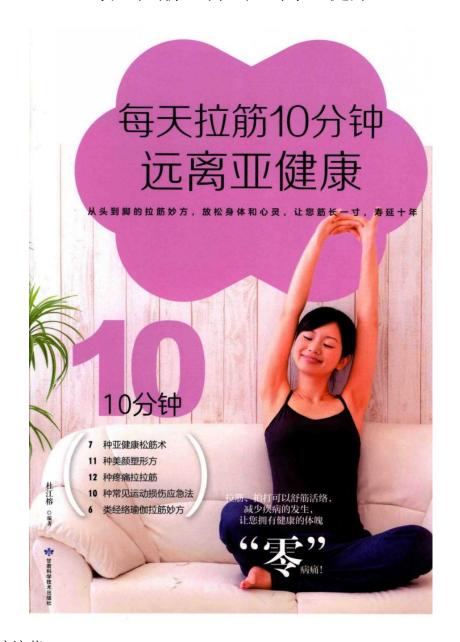
每天拉筋10分钟远离亚健康



作者: 杜江榕编著

出版社: 兰州: 甘肃科学技术出版社

出版日期: 2017.10

总页数: 160

介绍:《每天拉筋十分钟,远离亚健康》逐一分析了拉筋的分类、好处、技巧及常见问题,详细介绍牛角松筋术及经络瑜伽的理论基础、牛角松筋术在养颜塑形和亚健康方面的具体应用、日常生活中实用的经络瑜伽术、日常疼痛的常用拉筋方法,以及常见运动损伤的拉筋方法。还介绍了一些简便的日常按摩方法及对生活误区的解读。本书科学实用,讲解深入浅出,适合各类人群阅读使用。书中还配以大量图片,其中拉筋动作以插画的形式呈现,改变以往其他操作类图片单调沉闷的风格,有着活泼生动的画面感,使读者能够更加直观地学习和掌握拉筋的方法,并快速运用到自己的……

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14387341.html) 查找全本阅读方式

每天拉筋10分钟远离亚健康 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/1438734 1.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14387341.html

书名:每天拉筋10分钟远离亚健康