

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/detail/12974862.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