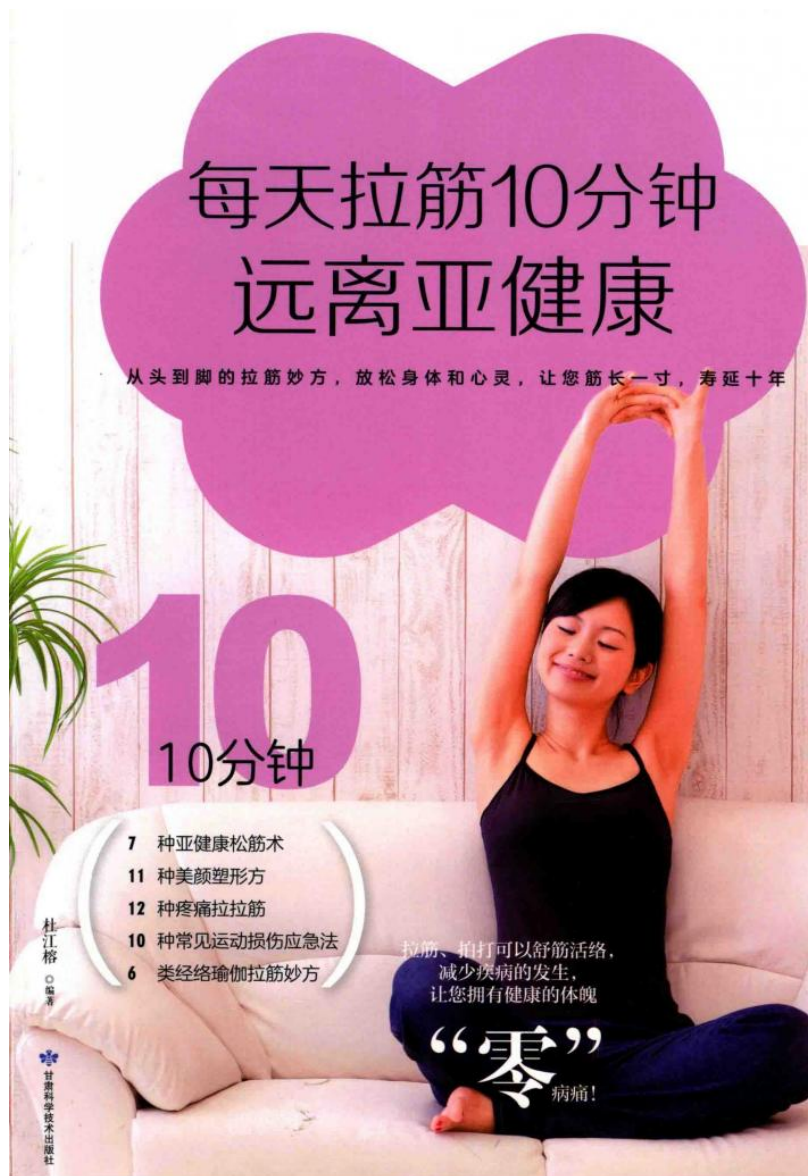


每天拉筋10分钟远离亚健康



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/14387341.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