

<<三维图解>>

图书基本信息

<<三维图解>>

内容概要

《三维图解:亲密按摩书》内容简介：你可以在家里和亲密的家人互相按摩，而《三维图解:亲密按摩书》的内容让你的手法几乎可以媲美专业按摩师，跟家人一起享受按摩给你们带来的愉悦体验，如果你的爱人一整天的长时间站立或者行走、开车，回家后，你便可以应用书中的指导和说明，为他进行局部按摩，如果你的家人正头痛若苦，你也可以着重在头部或肩部按照书的指点为她进行推拿。

<<三维图解>>

作者简介

<<三维图解>>

书籍目录

序 基本知识 第一章上半身：背部 背部 下背部 第二章下半身：背面 臀部 腿部 脚部 第三章下半身：正面 脚部 腿部 第四章上半身：正面 腹部和胸部 手臂和肩膀 手部 第五章头部 颈部 脸部 头部 短程特定部位按摩

<<三维图解>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<三维图解>>

编辑推荐

《三维图解:亲密按摩书》编辑推荐:1、英国、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、韩国、葡萄牙、西班牙、土耳其、波兰、挪威、荷兰、丹麦、克罗地亚、斯洛文尼亚、保加利亚、中国台湾地区...的运动指导系列。

风靡全球的自我运动保健书。

2、700多张精心制作的演示图,一动一图,直观对比。

具有全世界最精美图片的运动保健书。

3、真人照片由美国著名乔纳森摄影公司拍摄。

4、该系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、力量训练、核心训练.....无所不包。

5、让你了解你所钟爱的运动的更多细节,对每一项运动需着重锻炼的部位做了详细说明。

6、一步步细致的运动指南让你掌握正确的运动方法,更好地锻炼每一处肌肉,既能训练到位又能减少伤害。

7、《三维图解:亲密按摩书》文字和图片相配合,既适用于普通大众,又适用于专业人士。

该书最大的特点是将运动涉及到的每块肌肉清晰标识出来,让人们在享受运动带来的益处的同时,既知其然,又知其所以。

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>