

<<精选健骨操 VCD>>

图书基本信息

书名：<<精选健骨操 VCD>>

13位ISBN编号：9787887090256

10位ISBN编号：7887090253

出版时间：2004-12

出版时间：机械工业出版社

作者：赵之心 主讲

页数：17

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>

<<精选健骨操 VCD>>

内容概要

健骨的适用病症：痛风；颈椎病；腰骶滑脱；骨质疏松；背酸背痛；膝伤膝痛；腕管综合症；肩周炎及肘痛。

谁将是健骨操受益者：所有老人；伏案工作者；40岁以上女性；骨关节疾病患者；肌肉力量消退者；骨骼生长期的青少年。

<<精选健骨操 VCD>>

作者简介

赵之心，中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台等多家媒体特约专栏讲师、中国企业健康工程运动健康课题组首席专家、中国保健学会骨质疏松与骨关节病研究会理事、中国田协健康走跑推广中心技术总监、北京科学健身专家讲师团秘书长、国家击剑队签约体能教练。

1997年

<<精选健骨操 VCD>>

书籍目录

我国的骨骼疾患状况骨质疏松症患骨骼疾病的风险因子运动促进骨骼健康骨关节健康的四大基石精选
健康骨操九种使你上瘾的健身方法

<<精选健骨操 VCD>>

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>