

# 關節體操入門 (附VCD)



[關節體操入門 \(附VCD\) 下載链接1](#)

著者:蔡志一

出版者:晨星

出版时间:20050401

裝帧:

isbn:9789574558230

開啟原始「動」力，從頭做到腳，讓氣通、血通和穴道也通

百病之生在於經絡，而百病之癒也在於經絡，只要經絡能夠疏通，自然可以達到治病養生之效。「關節體操」是一套伸展全身關節處經絡的運動，它打通了關節「瓶頸」之處，有效活絡全身經脈，增加關節與韌帶組織密度，解決關節過度使用以及退化的傷害、解緩肌肉疼痛、改善脊椎不正等問題。它也被運用在復健治療上，對不方便動的老人跟身心障礙者來講更是一套絕佳的運動。

隨時補修健康學分，活化運動細胞

簡單、易學，只要有手有腳就會做。一套運動只要十分鐘，上班、下班、通勤中、休息時間、晚餐後、臨睡前，不需要特別的場地，也不需要複雜的機器或運動規則，只要有空，抬高手腳轉一轉、動一動，你的身體就是最好的運動器材。

作者介绍:

蔡志一

現任：中華民國健美協會健美教練講師

中華全民運動健康管理協會健康體適能主任委員

經歷：曾任公務人力中心健康管理專任講師

台北市刑大霹靂小組體能戰技醫師

現任中華民國健美協會健美教練講師

中華全民運動健康管理協會健康體適能主任委員

目前仍在師大運動與休閒管理研究所、師大衛生教育研究所、台大管理研究所進修，「獨立性關節靈活運動」是多年臨床教學與研究經驗研發出來的一套有系統性、邏輯性及教育性的全民運動。

目录：

[關節體操入門（附VCD）](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[關節體操入門（附VCD）](#) [下载链接1](#)

书评

---

[關節體操入門（附VCD）](#) [下载链接1](#)