

# 15分钟伸展运动



[15分钟伸展运动\\_下载链接1](#)

著者:全善惠

出版者:南海出版公司

出版时间:2006-7

装帧:

isbn:9787544227858

《15分钟伸展运动》内容为：从早上起床时的伸展运动到乘交通工具、办公室里、睡觉

前的伸展运动，《15分钟伸展运动》都分时分地为您一一策划好了，您只需按着书中的指导去做，就能健康愉快地度过每一天。

两个人一起做的双人伸展运动能够更好地活动关节、拉伸肌肉。如果是恋人或夫妻一起做，还能增进彼此的感情。

亲子按摩、帮助小孩增高的伸展运动，能帮助您的小孩更健康地成长。

刚生完宝宝的新妈咪再也不用为产后身材无法还原而烦恼了，《15分钟伸展运动》提供的产前产后伸展操能让新妈咪们轻松迅速地恢复窈窕身材。

老年人也能做伸展运动。老年人多做伸展运动不仅能保持身体健康。还能长寿，所以《15分钟伸展运动》专门设置了一章“适合老年人的伸展运动”。

总体来说，《15分钟伸展运动》是一本适合所有人的健康运动书！

作者介绍:

目录:

[15分钟伸展运动\\_下载链接1](#)

## 标签

健身

伸展

## 评论

伸展是健康的基础，但真正的伸展源于生活，书中案例多有些误导了。。。

-----  
[15分钟伸展运动\\_下载链接1](#)

-----  
[15分钟伸展运动\\_下载链接1](#)