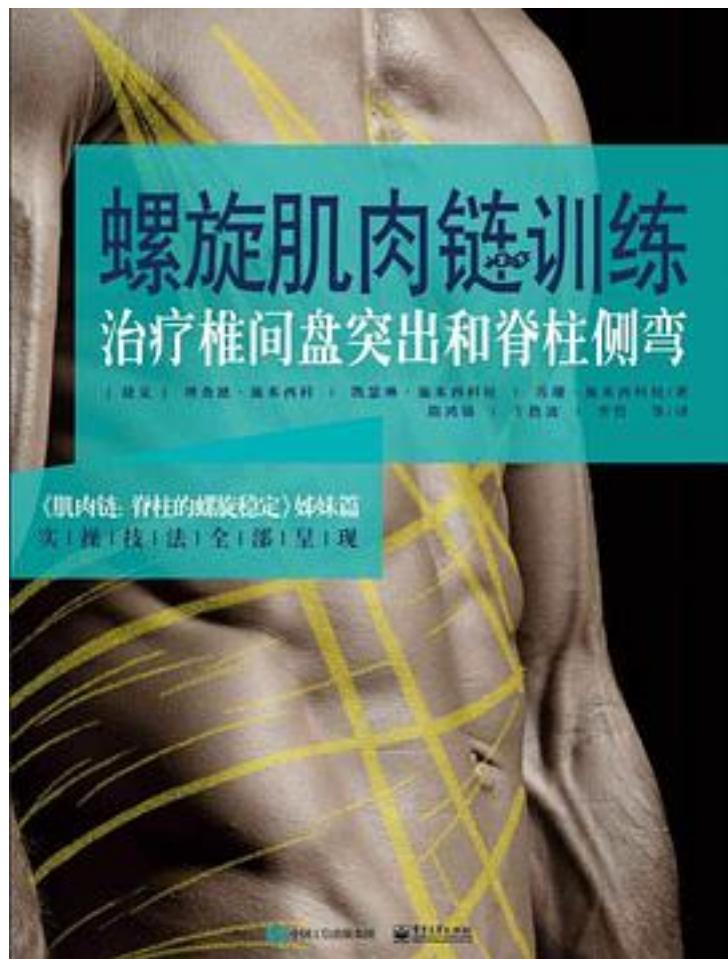


螺旋肌肉链训练：治疗椎间盘突出和脊柱侧弯



[螺旋肌肉链训练：治疗椎间盘突出和脊柱侧弯 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787121360312

理查德施米西科先生是捷克著名的资深康复专家，他独创的螺旋稳定肌肉链健身理论，已经有40多年的历史，现在已经推广到十余个国家。该项技术和理论不仅对健身健体有重要的作用，同时对治疗慢性背痛、椎间盘突出，以及脊柱侧弯等有相当有效的疗效，

是近年来得到国际上高度认可和快速推广的一项理论和技术。

作者介绍:

目录:

[螺旋肌肉链训练：治疗椎间盘突出和脊柱侧弯 下载链接1](#)

标签

健身

运动

Psych

akb

姿势

体态

K

评论

有实际案例的训练书籍

[螺旋肌肉链训练：治疗椎间盘突出和脊柱侧弯 下载链接1](#)

书评

[螺旋肌肉链训练：治疗椎间盘突出和脊柱侧弯 下载链接1](#)