

5分钟办公室保健操：办公室健康革命开始了（附DVD光盘）



[5分钟办公室保健操：办公室健康革命开始了（附DVD光盘）_下载链接1_](#)

著者:唐娟 著

[5分钟办公室保健操：办公室健康革命开始了（附DVD光盘）_下载链接1_](#)

标签

评论

书籍不流行的社会希望大家多买书支持

商品质量不错，在办公室做运动很合适。

办公室白领可以拥有，内容不是很难，配光盘不错。

很好很强大很好很强大

办公室健康革命开始了：5分钟办公室保健操》精选的30余套办公室健身操，就是为现代职业人群专门打造的健康运动方案。本系列健身操由运动理疗专家科学定制，遵循工作规律特点，充分利用办公环境和设施，无需占用太多时间，无需前往特定场所，也无需准备特殊道具，在工作的间歇、在复印资料或打电话的过程中，在公交车上、办公桌前、茶水间、过道里，都能随时随地展开运动，享受专属于健康运动的5分钟：坐在电脑前时，活动酸痛的颈椎肩膀；站在打印机前时，舒活僵硬的手脚腕关节；静坐时，选择瑜伽拉伸和太极呼吸；行走时，选择步行疗法运动全身；下午茶的片刻休息时，一两个拉丁舞、芭蕾舞的动作就能让你立刻恢复活力。

京东评价制度太坑人。

不错。。

可以，不错。还没看完。

尚可。。。。。。。。。。

尚可。。。。。。。。。。

[5分钟办公室保健操：办公室健康革命开始了（附DVD光盘）_下载链接1](#)

书评

[5分钟办公室保健操：办公室健康革命开始了（附DVD光盘）_下载链接1](#)