

معرفی و آموزش انواع تمرینات اصلاحی و درمانی مناسب جهت تقویت عضلات و لیگامنت ها است. در این اثر تمریناتی ورزشی مربوط به شانه ها، کمر، پاها و مفاصل مختلف بدن به صورت مصور آموزش داده شده که تمرین مداوم آن ها باعث اصلاح فیزیکی مفاصل بازوها، پاها، دست ها، ران ها، لگن ها، مچ دست ها و انگشتان، آرنج، زانوها و جلوگیری از درد مفاصل و استخوان ها می گردد. نگارنده ضمن آشنا کردن مخاطبان با سیستم عضلانی، مفاصل و استخوان ها، الگوی صحیح حرکات بدن در این نواحی را نیز بیان کرده است.