

<<美背健脊>>

图书基本信息

书名：<<美背健脊>>

13位ISBN编号：9787510031076

10位ISBN编号：7510031079

出版时间：2011-3

出版时间：世界图书出版公司

作者：（美）苏珊娜·马丁(Suzanne Martin)

译者：赵雯婧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美背健脊>>

内容概要

“15分钟就够！

”健身丛书，专为紧张忙碌的现代人量身定做。

每本书都包含4组运动，每组运动都只要15分钟，从简单的动作入手，使用简易的健身器械，使读者在家就能做运动。

丛书涵盖全身运动、腹部运动、腰部运动及普拉提、瑜伽、舞蹈等主题，既能锻炼身体的各个部位，又具有活泼多样的形式，在激发读者锻炼欲望的同时，还能引领读者在运动中找到孩子般的快乐。

另外，作者们切身地为读者考虑，建议有健康问题或正在就医的读者在锻炼前咨询医生；还鼓励读者正视自身的问题，选择适合自己的运动类别及运动强度。

《美背健脊》是丛书的第三本。

作者苏珊娜·马丁是美国旧金山思谬芭蕾舞团的首席物理治疗师，一位获黄金认证的普拉提专家。

也是普拉提、舞蹈和物理治疗领域知名的培训倡导者和培训大师，并开设有私人健身课程。

因此，对背部问题及其防治，作者有着权威的了解。

在这本书里，作者结合多年的工作经验和自我保健经验，设计了4组运动——开发、激活、强化、舒缓背部，循序渐进，对于强健背部、减轻背部疼痛、预防背部疾病有明显的效果。

作者还创造性地将运动与想象意象、自我暗示相结合，引领读者通过这种另类运动法轻松完成动作。

除此之外，作者还为不同运动习惯、不同健康状况的读者设计了不同的运动顺序，既科学又贴心。

<<美背健脊>>

作者简介

作者：（美国）苏珊娜·马丁 译者：赵雯婧

<<美背健脊>>

书籍目录

作者序 作者简介 本书的使用方法 拉页安全须知 背部的构成 颈椎 胸椎 腰椎 骶骨 椎间盘 姿势与背部 塌胸驼背 脊柱前凸 脊柱过度前凸 保护背部用整体翻身法 安全起身 意象与暗示 紧跟暗示 15分钟开发背部运动 15分钟开发背部运动总结 常见问题解答 15分钟激活背部运动, 15分钟激活背部运动总结 常见问题解答 15分钟强化背部运动 15分钟强化背部运动总结 常见问题解答 15分钟舒缓背部运动 15分钟舒缓背部运动总结 常见问题解答 15分钟从这里出发如何进步? 偶尔锻炼 有规律地锻炼 锻炼一小时 背部有问题时保持动力 最初的3周 过后找一个教练检查 教练的资历 健康地生活 营养要点 睡眠要求 致谢 出版后记

<<美背健脊>>

章节摘录

版权页：插图：

<<美背健脊>>

编辑推荐

《美背健脊》：你知道吗?背部决定外表，脊椎指挥身体活动 但每一天的活动都在磨损、撕扯着脊背 全世界接近80%的人一生都受背部疾病困扰而每周运动3次、每次15分钟，就能减轻疼痛，预防疾病结合想象意象与自我暗示的另类运动法小图大图清晰明了，步骤分解，详示无遗真人示范DVD解说专业、配乐动感，直观演示书中动作15分钟就够！

<<美背健脊>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>