第一图书网, tushu007.com

<<脊背生活保养>>

图书基本信息

书名：<<脊背生活保养>>

13位ISBN编号：9787538437553

10位ISBN编号：753843755X

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王百川，陈雅琳　主编

页数：160

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

内容概要

您平时好好保护过自己的脊背吗？
还是常常感觉到肩颈疼痛、背部疼痛、腰部疼痛!全球80%的人都有不同程度的背痛，而大多数人都不了解他们不舒服的原因．更不知道如何缓解不适．而饱受疼痛的困扰。
　　其实，姿势不良、工作压力、用力不当是背痛的主要原因，要保护自己的腰背部健康．最重要的就是要保持正确的姿势．而且要避免同一种姿势维持太久。
您根本不需要到医院花费昂贵的医药费治疗，我们自己就是防治背痛与缓解不适的掌控者！ 在本书中．我们将告诉您超简单的背部保健运动与生活技巧．让您能通过简单的伸展与动作．以及日常生活、工作环境中应该有的正确姿势．再度恢复柔软身段，把所有的不适统统抛到九霄云外!

作者简介

王百川
学历：台湾体育学院体育研究所，台湾辅仁大学生物学系·体育学系
现职：台湾体育学院运动保健学系副教授，台湾运动伤害防护学会秘书长
经历：台湾运动伤害防护学会常务理事，台湾地区运动伤害防护协会理事，台湾艺术大学舞蹈系、台北市体育学，院舞蹈

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

PART 1 撑起你的一身——认识你的脊椎 1. 脊柱是由什么构成的 2. 脊柱有什么功能 3. 脊椎周围有什么重要的肌肉群 4. 核心肌群有什么作用PART 2 肩颈下背痛——找出酸痛原因 1. 肩颈及下背不适的原因 2. 姿势不良所引起的疼痛 3. 肌力不均所引起的疼痛 4. 柔软度差所引起的疼痛 5. 椎间盘突出引起的下背疼痛 6. 脊椎崩解与脊椎滑脱引起的下背疼痛PART 3 怎样动才不会痛——姿势调整篇 1. 生活起居——睡眠 2. 基本姿势——坐姿 3. 基本姿势——站姿 4. 基本姿势——搬／提／拿物品 5. 日常生活应用 6. 工作场所应用PART 4 解除酸痛魔咒——柔软度改善篇 1. 头颈前弯弯 2. 头颈后仰仰 3. 头颈侧弯弯 4. 头颈转转看 5. 胸襟打开开 6. 背部后弯弯 7. 左右扭扭腰 8. 坐好盘盘腿 9. 肌肉轻轻松PART 5 远离疼痛不犟梦——肌力强化篇 1. 头颈部 2. 躯干——上背部、前胸 3. 躯干——下腹部 4. 脊椎的强化训练

章节摘录

插图：

编辑推荐

《脊背生活保养》由吉林科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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