

<<运动自疗>>

图书基本信息

书名：<<运动自疗>>

13位ISBN编号：9787807059899

10位ISBN编号：7807059893

出版时间：2009-7

出版时间：成都时代出版社

作者：冯婷

页数：113

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>

<<运动自疗>>

前言

现代社会医学高度发达，体质敏弱的现代人对药物的依赖也越来越强。

可是无数事实证明，药品会给人体带来不可忽视的副作用，所以大家慢慢都开始追求一种自然、无毒、无副作用的康复方式。

他们不希望用吃各种苦口的药，承受打针的痛苦，忧心现代医学对身体带来更大的隐患。

于是，运动自疗的方式也就开始备受推崇。

美国生理学家卡波维奇在20世纪50年代最早提出了“运动处方”的概念。

20世纪60年代以来，随着康复医学的发展以及对各种疾病的康复训练的开展，由运动处方延伸而出的运动自疗方式开始受到重视。

运动自疗是指康复医师或体疗师，对身体有不适或者病痛的人，根据医学检查资料（包括运动试验和体力测验），按其身体状况、不同的病症和病理。

<<运动自疗>>

内容概要

这本书其实就是一本“运动处方”，我们为什么要有运动处方？

这个实施的动力来自我的家人。

他们长期伏案工作，疲劳得不到缓解，经常觉得胸膜和心脏疼痛。
而在医院做完一系列检查后，却发现这些器官都是完好的。

疼痛从何而来？

这令我想到在学习《脊椎护理》时曾经提到：“当脊柱出现问题后很可能产生压迫，压迫造成疼痛……”骨科检查的结果证实了我的想法。

但医生告知药方其实用处不大，而运动才是真正康复的良药。

于是，我想到了要出这样一本书，用“运动处方”代替药方，我要用我所学到的知识，帮助有着同样痛楚的人们。

“运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。

”运动能治身更能治心。

更加重要的是，这种治疗可以自我实施，所以说是自疗，绷紧的思绪放松了，心头的压力释放了，让人感受到前所未有的愉悦感。

以这种方法治疗自己，才能找到最真实的自己。

<<运动自疗>>

作者简介

冯婷Genni, 国际康体学院(IHFI)高级体适能导师, 国际康体学院(IHFI)护脊运动教练(脊椎护理), 亚洲顶级健身机构-中航健身会资深平衡、瑜伽、普拉提教练, 中国优生科学协会产后瑜伽导师

<<运动自疗>>

书籍目录

Part 1 运动自疗，以科学的方法重拾健康 一、揭秘都市人的现代文明病 1.办公室上班族 2.经常穿高跟鞋的女士 3.孕妇 4.运动伤害患者 5.骨质疏松症患者 二、多种运动元素，缔造“运动自疗”新时尚 1.普拉提 2.瑜伽 3.抗力球与弹力带 三、了解自己的身体，时刻为健康“把脉” 1.骨骼 2.肌肉 自检：你的姿势正确吗？

Part 2 完美运动疗法，恢复脊椎自然而健康的弧度 一、你的脊椎健康吗？

1.姿势正确的重要性 2.健康的脊椎 二、治疗脊椎疾病的运动处方 1.驼背加腰椎前凸 短而强之肌肉 I.颈伸肌群：下颌后缩 侧颈伸拉 I II.腰部竖脊肌：骨盆后倾 I 猫式 犁式 III.髋屈肌群：骑马式 云雀式 战士式 长而弱之肌肉 I.颈屈伸肌：仰卧抬头 II.腹直肌：胸部抬起球上胸部抬起 III.腹斜肌：腹斜肌旋转 I 十字交叉坐立脊椎旋转 IV.上背竖脊肌：肘撑背伸基本背伸展 I 2.脊椎侧弯 短而强之肌肉 I.左上斜方肌：侧颈伸拉 II II.右腰侧肌群：右风吹树式 右三角伸展式 右门内式 III.左髋外展肌群：左骨盆侧倾 IV.右内收肌群：右内收肌伸展 右半莲花伸展 长而弱之肌肉 I.左上斜方肌：耸肩 II.左腰侧肌群：侧提 侧弯 III.左髋外展肌群：上下举腿 五角星式 画小圈 IV.左内收肌群：内收肌 I 内收肌 II 3.过度直立的背脊 短而强之肌肉 I.腹肌群：仰卧脊椎扭转 桥式 眼镜蛇式 腹肌伸展 II.周绳肌：坐立体前屈 顶峰式 仰卧拉腿 长而弱之肌肉 I.髋屈肌群：肩桥举腿 单腿划圈 II.竖脊肌：游泳式 天鹅翘首 天鹅潜水 4.腰背前倾 短而强之肌肉 I.胸绳肌：双腿坐立体前屈 站立体前屈 II.腰部竖脊肌：骨盆后倾 II 长而弱之肌肉 I.上背竖脊肌：基本背伸展 坐立脊椎伸展 II.腹斜肌：腹斜肌旋转 II 腹斜肌加单双腿抬起 III.髋屈肌群：单/双腿抬起Part 3 简易运动疗法 全面护理你的身体 1.颈部疾病的运动处方 2.肩部疾病的运动处方 3.手腕疾病的运动处方 4.手臂疾病的运动处方 5.腹部疾病的运动处方 6.腿部疾病的运动处方 7.膝部疾病的运动处方 8.脚躁疾病的运动处方

<<运动自疗>>

章节摘录

插图：

<<运动自疗>>

编辑推荐

《运动自疗》：用运动，理疗自己>合运动之力理疗身体疾患，让身体恢复健康与活力!针对病疾和创伤人群开设的运动处方，融汇普拉提、瑜伽、抗力球、弹力带以及其他运动医学方法。击退意外伤害、职业病痛，纠正脊椎不正，治疗运动创伤，治愈慢性疾病……让身体迅速恢复健康与活力!运动疗伤馆>融合最有效的四大机体理疗运动之精华，“对症下药”，攻克身体不适，开启人体对疾病伤痛的医治本能!瑜伽+普拉提+抗力球+弹力带+运动医学一活力健康!健康自测的十项指标大公布，让你时刻关注自身状况，为自己的健康把脉!体温·脉搏·呼吸·血压·体重·饮食·排便·排尿·睡眠·精神恢复脊椎健康弧度的运动疗法，美化你的“背景”!针对驼背加腰椎前凸、脊椎侧弯、过度直立的背脊、腰背前倾等脊椎的不良形态，运动理疗专家为你量身定制一套脊椎康复运动组合，让你在简单易学的动作中慢慢恢复健美的身姿，并让脊椎不正带来的病痛和创伤得到康复。日常简易运动处方，轻松应对生活中的创伤及各种疼痛，为身体带来更全面的护理!肩颈僵硬、腰背酸痛、腿部麻胀、手部肌腱炎……不健康的生活工作方式给我们带来了数不清的烦恼。一起来学习生活中就能练习的运动方法吧，简简单单的动作就能为你祛除伤痛，带来轻松与舒适。高清DVD教学版，中文简／繁体可选字幕>IHFI高级导师，带给你全新的运动康体理念，以及最有效、最专业的运动理疗方案。动作练习精准到位、方法步骤详细教解、动作要领逐个提示、康体功效全面呈现，让你更安全有效地远离病痛困扰，帮助你恢复健康活力!IHFI导师教你33套理疗运动组合最有效，最专业，最健康的运动疗法修复病变细胞，激发自身治愈力!安全消除病痛困扰!不依赖药物，也能促进康复!瑜伽治愈慢性疾病普拉提治疗运动创伤抗力球纠正脊椎不正徒手运动，弹力带击退意外伤害、职业病痛

<<运动自疗>>

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>