

<<按摩解剖書>>

图书基本信息

书名：<<按摩解剖書>>

13位ISBN编号：9789861208053

10位ISBN编号：9861208054

出版时间：2011-6

出版公司：木馬文化事業有限公司

作者：艾比·埃爾渥斯（ Abby Ellsworth ） , Peggy

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>

## <<按摩解剖書>>

### 內容概要

最完整的全身按摩指南！

讓情人增溫、家人更親密的重點按摩！

內含彩色的全身海報，對身體每處都有解剖和按摩手法的詳盡引導。

運動者必備！

減低肌肉傷害、疤痕產生。

按摩不能說按就按！

教你如何快速有效的達到按摩效用！

按摩是最有效恢復疲勞、減除運動肌肉傷害、促進情人親子間情趣的最好方式。

本書由兩位專家，針對按摩空間，所需工具，適合的按摩油給予建議。

以專業的知識，最簡單有效的方法，帶領從背部，腿部，雙足，腹部，胸部，最後再以臉部及頭部放鬆做一全身的按摩，這絕對可比擬任何專業的按摩治療師。

肌肉纖維是以很有組織性的方式生長，就像樹木的紋理一樣。

了解它會更知道如何對待它。

整本書中均會提供你如何順著和逆著特定肌肉做按摩。

逆著肌理按摩可以減少傷疤組織和增加肌肉柔軟性。

更有效的達到按摩的效用！

書中的每一個步驟，我們均會提供詳細，附上標籤的身體解剖圖片，讓你「看見」正在雙手下方正在按摩的肌肉以及其它的身體結構。

在按摩時，就會知道要如何小心避免肌肉旁邊的骨頭，並避免傷害。

並提醒一些重要的訊息，例如身體有那些部位是不可按摩的，以及秘密傳授「按摩訣竅」，提供你更多的特定按摩手法。

本書的最後亦提供一系列的按摩步驟方案，例如「適合經常使用電腦的按摩」、「放鬆上半身緊繃的按摩」等等，方便在沒有足夠的時間進行全身按摩時，可靈活運用。

按摩舒壓的效用：

減少過敏	解除焦慮和壓力	減輕關節炎疼痛及發生	減少哮喘		
減輕支氣管炎	避免腕管綜合症	減輕慢性背痛	遠離沮喪	纖維肌痛	恢復精神
減少失眠	減輕下背痛	解除肩痛	減少鼻竇炎	避免運動傷害	解除緊張性頭痛

<<按摩解剖書>>

作者簡介

艾比·埃爾渥斯博士擁有皮拉提斯的專業證照。

在美國紐約東南方的威斯特徹斯特郡（ Westchester County, New York ）設立皮拉提斯健康中心(Pilates, Therapy and Wellness Center)。

佩吉·奧特曼為紐約市塔卡霍的專業證照按摩治療師。

譯者簡介賴孟怡在彩虹的國度南非留學工作六年，回台時順道打包，帶回一美國帥哥當老公。

熱愛文字，電影，旅行，目前任職行銷貿易相關工作。

<<按摩解剖書>>

書籍目錄

序 基本 第一章 上半身：背部背部 下背 第二章 下半身：背部臀 腿腳 第三章 下半身：身體前面 腳腿  
的前面 第四章 上半身：身體前面腹部 及 胸膛手臂 及 肩膀雙手 第五章 頭部 頸部 臉部 頭部 短程特定  
部位按摩 更多資訊 感謝

<<按摩解剖書>>

媒体关注与评论

林佳蓉 中華芳療美容協會理事長      甘思元 中華民國運動按摩協會理事長

<<按摩解剖書>>

编辑推荐

第一本以全身肌理解剖，達到速效按摩的專書  
適合愛好運動者、夫妻、情侶、親子、家人！

每個部位，不同手法，輕鬆易學，簡單有用！

<<按摩解剖書>>

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>