

《腿部按摩技法》

图书基本信息

书名：《腿部按摩技法》

13位ISBN编号：9787543320352

10位ISBN编号：7543320355

出版时间：2006-6

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：封进启

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《腿部按摩技法》

内容概要

作者在按摩实践中体会到腿的保健是非常重要的，50岁以上的人腿部病痛很常见，95%以上的中老年人都有病痛。按摩保健能消除病痛，提高活力和生活质量。

本书介绍了有关腿部的中西医知识、经穴常识、常见伤痛、自我按摩和家庭按摩技法、常见病痛的自我和家庭按摩。家庭按摩实际就是作者在临床的按摩技法，去粗取精，变得简单有效，容易掌握。自我按摩是人人都能使用的手法，大家按此法进行保健，则能强身健体，健康长寿。这叫腿部按摩一点通。

本书图文并茂，配有VCD光盘演示，视觉直观，容易掌握。对广大保健按摩爱好者、职业按摩师和医院按摩同行都有帮助。

《腿部按摩技法》

作者简介

封进启,毕业于第三军医大学,在医院工作30多年,从事按摩30年,保健教学20年,培养了2000多名按摩师。临床有成绩,科研有成果,教学有收获,在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕产妇营

《腿部按摩技法》

书籍目录

基础篇 第一章 腿部总论 第一节 腿部的进化和作用 第二节 腿部骨骼 第三节 腿部三大关节 第四节 腿部关节运动 第五节 腿部肌肉 第二章 按摩概述 第一节 按摩作用原理 第二节 基本手法 第三节 按摩与踩跷疗法 第三章 腿部经穴 第四章 腿部运动损伤 第一节 运动保健学 第二节 运动性损伤常识 第三节 腿部损伤处理原则 第四节 影像检查技术 第五节 运动拉伤康复 第六节 运动过度 第七节 运动损伤的康复练习 第八节 运动疲劳的表现与消除 第九节 中老年腿部有伤不宜打太极拳技法篇 第一章 腿部自我按摩技法 第一节 坐位 第二节 站立位 第三节 卧位 第四节 地上和户外练习 第二章 腿部家庭按摩技法 第一节 仰卧位 第二节 俯卧位 第三章 腿部健美按摩技法 第一节 股部 第二节 小腿部常见病篇 第一章 臀股部 第二章 膝部 第三章 小腿部

《腿部按摩技法》

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：www.tushu111.com