

# 《1分鐘立即舒緩痠痛! 指壓健

## 图书基本信息

书名：《1分鐘立即舒緩痠痛! 指壓健康伸展操》

13位ISBN编号：9789862513255

10位ISBN编号：986251325X

出版时间：2010-10-24

出版社：台灣東販出版社

作者：田坂安希子

页数：192

译者：黃薇嬪

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](http://www.tushu111.com)

# 《1分鐘立即舒緩痠痛! 指壓健》

## 內容概要

每天用電腦的你，是否常常覺得肩頸痠痛？工作壓力大的你，是否常常感到焦慮、失眠？久坐辦公室的你，是否覺得下半身愈來愈走樣？坐久真的好可怕！快起來動動身體吧！

標榜只要1分鐘就有效的「穴道指壓健康伸展操」，是結合了「穴道指壓」與「伸展操」的最新健康法！只要透過一些簡單的伸展動作，就能活絡全身氣血，消除疲勞及身上的小肉肉！快來親身體驗這神奇的功效吧～人的身體存在著數百個穴道，每個穴道都有相對應的器官，只要透過適度地按壓刺激，就可促進全身的氣血循環，若再加上有效地伸展和放鬆肌肉，便能讓人從內而外逐漸變得健康。而「穴道指壓健康伸展操」的重點，就是在1分鐘左右的伸展運動中，有效地結合刺激穴道、伸展身體以促進經絡的流動、放鬆身心調整平衡的3大要素。本書共介紹69種「穴道指壓健康伸展操」，分別針對不同的症狀和需求進行。

改善疼痛與歪斜：如肩痛、腰痛  
改善體質：如高血壓、手腳冰冷  
改善身體不適：如頭痛、生理痛  
療癒心靈：如焦慮、失眠  
瘦身：如小腹、緊實大腿  
美容：如豐胸、小臉  
每一項動作均搭配了穴道指壓和伸展操，並以清楚的步驟照片加上簡單易懂的文字說明，任何人都能夠輕鬆做到。

不用花錢成為運動中心的會員，只要依自己的身體狀況選擇適合的伸展運動，每天花個短短的1分鐘，在家就能達到保健、瘦身的效果。

# 《1分鐘立即舒緩痠痛! 指壓健

## 作者簡介

田坂安希子 (AKIKO TASAKA) 暱稱「安希」。STRETCH STUDIO公司的社長，掌管伸展瑜伽療法工作室。十多歲時曾因身體不適而煩惱，此時她接觸到了瑜伽，因而開始學習瑜伽與中醫學等等。曾多次留學中國向中醫專家學習。研究出適合日本人的掌握身心方式，並導入瑜伽、中醫、氣功理論而發展出獨有的伸展瑜伽。以大阪、東京、上海為中心舉辦講座，也負責指導、培養伸展瑜伽研究會的後進。經常在電視、雜誌等媒體上曝光。

# 《1分鐘立即舒緩痠痛! 指壓健

## 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](http://www.tushu111.com)