《烏龜脖矯正操》

图书基本信息

书名：《烏龜脖矯正操》

13位ISBN编号：9789866444805

出版时间：2015-5-29

作者：黃相普

页数：160

译者：蔡忠仁

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.tushu000.com

《烏龜脖矯正操》

內容概要

一天到晚滑手機、打電腦、看電視？
小心脖子過勞死！
只要「烏龜脖」上身，就會百病叢生，甚至變矮、變胖！
最新醫學報導證實，「頭頸前伸」是肩頸僵硬、腰痠背痛、脊椎歪斜、小腹突出的元凶！只要脖子伸長1吋，就會多承受9公斤的壓力！
因為「脖子」支撐重達5公斤的「頭部」，更連接「脊椎中樞」，
一旦長期姿勢不正，就會讓身體重心失去平衡，
連帶導致骨骼歪斜、肌肉僵硬、內臟錯位等嚴重後果！
成功救回上萬名「烏龜脖」患者的韓國首席整脊醫師大聲疾呼：
「矯正烏龜脖很重要！」
1天只要5分鐘4個動作，
就能徹底解決「伸長脖子」帶來的恐怖後遺症，
不必吃藥打針、不必手術開刀，
讓你別全身上下的「3C病」，輕鬆挽回健康、拯救體型！
本 書 特 色
醫生說：全身痠痛治不好，關鍵就在「脖子」！因為頸部向上承接頭部，向下連接胸腔軀幹、肩膀上臂以及整個後背脊椎，所以只要頸椎被拉扯，就會連帶影響到周邊的骨骼、筋膜與肌肉。
事實上，「烏龜脖」的成因就是「長期姿勢不良」！無論玩手機、打電腦、看電視、翻雜誌……，我們都經常會在不自覺的情況下，讓身體處於「舒服但卻會受傷」的姿態——正常的頸椎是有曲度的，當脖子往前或往下時，頸椎曲度被拉直，就好像雙腿半蹲一樣，必須不斷收縮及用力，如此一來，便會造成疼痛不適。而長此以往，讓脖子常態性被壓迫，自然也就容易出現肩頸痠痛、頭部脹痛、腰痠背痛，乃至於「頸椎椎間盤突出」、「頸椎骨刺」、「脊柱歪斜」……等問題。
照一下鏡子，你有「烏龜脖」的現象嗎？
或者，你的身體早就出現「烏龜脖症候群」的種種症狀？
別再猶豫，現在就趕緊開始來做「烏龜脖矯正操」自救吧！
●【特點1】權威醫師設計！成功挽回萬名患者健康，專業「有保證」！
本書作者黃相普有「韓國首席整脊醫師」之稱，他堅持不用藥、不開刀，強調從「改變動作」出發就能「挽回健康」。在他的診療指導下，15年來，已經幫助上萬名患者成功矯正歪斜的脊椎，改變「烏龜脖」帶來的變型身體。
●【特點2】動作簡單有效！只要每天5分鐘動一動，就能「筋放鬆」！
本書所倡導的「烏龜脖矯正操」，所有動作皆以「伸展筋骨」與「調整姿勢」為原理，不僅超簡單，而且完全針對「常見錯誤姿勢所造成的身體問題」而設計。所以只要照著做，每天動一動，就能「喬」回頸椎，根除「烏龜脖」的發生原因，有效改善「烏龜脖症候群」帶來的種種症狀！
●【特點3】14天改善全身！頭頸、肩胛、脊椎、骨盆，全部「就定位」！
由於「烏龜脖」所帶來的身體問題是全面性的，所以，矯正操的目的不僅要讓「烏龜脖」縮回去，更要從頭到腳解除「錯誤姿勢」所帶來的種種不適和困擾。因此，本書作者黃相普醫師特別設計出一套「14天動作方程式」，每天1式4動作，從擺正頭頸、放鬆肩胛、擴胸，到矯正脊椎、骨盆、腿部伸展，一次告訴你正確的「身體使用方法」，讓你每一塊骨骼、每一吋肌肉都能完美歸位、不再痠痛！
●【特點4】全家大小適用！從5歲到95歲都可以做，擺脫「手機病」！
隨著使用手機、平板電腦的族群愈來廣，罹患「烏龜脖」的族群年齡層也愈來愈寬，不但有年輕學生、上班族，就連小孩、老人也愈來愈多。而「烏龜脖矯正操」的動作簡單溫和，又能有效改善過度使用3C產品所帶來的種種身體危害，靠著牆壁、坐在椅子上都能做，最適合全家大小一起練習，自我保健！
●【特點5】全書完整圖解！示範動作步驟清晰好讀，隨時「超好用」！
全書彩圖詳解，除以真人彩照進行示範，並搭配清晰的步驟說明，版面編排好讀易懂。此外，為加強使用效果，還有「動作重點」、「練習次數」、「停留秒數」等相關建議，輔以動作方向線，讓你一看就會做，絕不出錯——只要一書在手，就能隨時防治可怕的「烏龜脖」！

《烏龜脖矯正操》

《烏龜脖矯正操》

作者简介

黃相普
【現任】
●韓國首席脊椎矯正醫師、專業體型矯正專家
●「姿勢與夥伴Posture and Partners」(PNP) 負責人。
【學歷】
●畢業於美國Palmer West帕瑪脊骨神經醫學院西岸分校，具美國脊椎矯正醫師（Doctor of Chiropractic）資格。對於歐美、澳洲等先進國家「針對個人狀況而量身制訂」的運動處方及體型矯正計畫極有研究。
【經歷】
●為因應3C產品導致現代人從5歲開始便急遽增加的不良姿勢問題，以及脊椎、骨盆、腿部等骨骼變形狀況，致力於相關解決方案之開發。
●開辦專業醫療中心「Posture and Partners」（PNP），治療頭部前移(烏龜脖)，以及脊椎、骨盆、畸型腿、全身矯正，同時，也擔任「社團法人韓國模特兒協會」外部董事暨審查委員。
●著有《脊椎+骨盆+腿型，三合一整骨瘦身操》，並於MBC《時事雜誌2580》發表〈變歪的身體〉等相關文章。

《烏龜脖矯正操》

书籍目录

《烏龜脖矯正操》

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.tushu000.com