

# 《怎样走路才有益于健康》

## 图书基本信息

书名：《怎样走路才有益于健康》

13位ISBN编号：978751920426X

出版时间：2016-1

作者：[法]雅克-阿兰·拉尚

页数：200

译者：夏梦舟,蔡燕

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](http://www.tushu000.com)

# 《怎样走路才有益于健康》

## 内容概要

走路，人人都会，但是怎样才是正确的？怎样走才有利于健康呢？我们身体中的骨骼以及肌肉的病痛很大一部分源于我们“不会”走路——不正确的走路方式引起了背部疼痛、姿势不协调、摔跤及其他运动紊乱症状。本书的作者是一位法国整骨医生，书中总结了他三十多年来对行走的思考与研究，解释了他创建的“支撑走路法”的益处：消除病痛与部分不良基因，正确地使用身体，从而体验真正的活力、轻松与快乐。书中列举很多实例，有儿童、老师、舞者、雕塑家还有普普通通的人们，读者可以从中感受“支撑走路法”的温和治愈力，轻松易懂的文字也让读者更深刻地了解自以为早就知道的“走路”！

# 《怎样走路才有益于健康》

## 作者简介

法国知名整骨医生，巴黎Montlouis诊所行走部门负责人，曾治愈许许多多被“走路”困扰的患者。本书总结了他三十余年来对于走路的思考与研究，解释了正确走路的益处：消除身体的病痛与部分不良基因，正确地使用身体，从而体验真正的活力、轻松与快乐。

# 《怎样走路才有益于健康》

## 书籍目录

- 第一章 从婴幼儿的走路谈支撑走路
- 第二章 支撑走路的科学
- 第三章 支撑走路法是如何起作用的？
- 第四章 支撑身体和治愈疾病的走路
- 第五章 视觉、运动功能和走路
- 第六章 本体感觉意识的发展
- 第七章 学习有益健康的走路.....

# 《怎样走路才有益于健康》

## 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](http://www.tushu000.com)