

《美背健脊》

图书基本信息

书名：《美背健脊》

13位ISBN编号：9787510031076

10位ISBN编号：7510031079

出版时间：2011-3

出版社：世界图书出版公司

作者：（美）苏珊娜·马丁(Suzanne Martin)

页数：128

译者：赵雯婧

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

《美背健脊》

内容概要

你知道吗？

背部决定外表，脊椎指挥身体活动

但每天的活动都在磨损、撕扯着脊背

全世界接近80%的人一生都受背部疾病困扰

而每周运动3次、每次15分钟，就能减轻疼痛、预防疾病

开发 激活 强化 舒缓

背部问题全攻略

作者苏珊娜·马丁是美国旧金山思谬芭蕾舞团的首席物理治疗师，一位获黄金认证的普拉提专家。也是普拉提、舞蹈和物理治疗领域知名的培训倡导者和培训大师，并开设有私人健身课程。因此，对背部问题及其防治，作者有着权威的了解。在这本书里，作者结合多年的工作经验和自我保健经验，设计了4组运动——开发、激活、强化、舒缓背部，循序渐进，对于强健背部、减轻背部疼痛、预防背部疾病有明显的效果。作者还创造性地将运动与想象意象、自我暗示相结合，引领读者通过这种另类运动法轻松完成动作。除此之外，作者还为不同运动习惯、不同健康状况的读者设计了不同的运动顺序，既科学又贴心。

《美背健脊》

作者简介

苏珊娜是一名物理治疗师，也是一位得到黄金认证的普拉提专家。作为一名曾经的舞蹈演员，她是获得美国运动协会认证的培训大师。苏珊娜曾通过《舞蹈》杂志（Dance Magazine）、DK出版公司和《舞蹈医学与科学》期刊（Journal of Dance Medicine and Science）及其他媒体发表作品。在普拉提、舞蹈和物理治疗领域，苏珊娜都是一位知名的培训倡导者。她还是旧金山思谬芭蕾舞团（Smuin Ballet）的首席物理治疗师，并在加州阿拉梅达开设有一个全身开发锻炼的私人课程。如果你了解更多的信息，可以访问苏珊娜的网站www.totalbodydevelopment.com。

《美背健脊》

书籍目录

作者序 作者简介 本书的使用方法 拉页安全须知 背部的构成 颈椎 胸椎 腰椎 骶骨 椎间盘 姿势与背部 塌胸驼背 脊柱前凸 脊柱过度前凸 保护背部用整体翻身法 安全起身 意象与暗示 紧跟暗示 15分钟开发背部运动 15分钟开发背部运动总结 常见问题解答 15分钟激活背部运动, 15分钟激活背部运动总结 常见问题解答 15分钟强化背部运动 15分钟强化背部运动总结 常见问题解答 15分钟舒缓背部运动 15分钟舒缓背部运动总结 常见问题解答 15分钟从这里出发如何进步? 偶尔锻炼 有规律地锻炼 锻炼一小时 背部有问题时保持动力 最初的3周 过后找一个教练 检查教练的资历 健康地生活 营养要点 睡眠要求 致谢 出版后记

《美背健脊》

章节摘录

版权页：插图：

《美背健脊》

编辑推荐

《美背健脊》：你知道吗?背部决定外表，脊椎指挥身体活动 但每一天的活动都在磨损、撕扯着脊背 全世界接近80%的人一生都受背部疾病困扰而每周运动3次、每次15分钟，就能减轻疼痛，预防疾病结合想象意象与自我暗示的另类运动法小图大图清晰明了，步骤分解，详示无遗真人示范DVD解说专业、配乐动感，直观演示书中动作15分钟就够！

章节试读

1、《美背健脊》的笔记-第1页

本书能给你一个更健康的背部！首先，你要花时间详细学习书中的练习，熟悉你要做的动作。每个动作都有效，但如果按照正确的顺序练习，就会有奇迹发生。让我帮你既见到树木，也见到森林吧。我设计的每组动作能从不同方面锻炼背部。附赠的DVD跟书一起用，能加强你对书中动作的理解。看DVD时，对应的书本页码会出现在屏幕上，为你提供更详尽的指导。

开发背部运动：通过每个动作使背部更有力量和美感。激活背部运动：“激活”就是恢复生命力，带来生机。这组运动能让你长久地保持活力。强化背部运动：充分激活脊椎，就像给每个肌肉细胞插上插头、通上电一样，激活并充实肌肉。舒缓背部运动：运动员都知道，最好的训练方法是使身体紧张，然后放松，再紧张，再放松。这组运动的目的是舒缓、放松背部，从而使背部得到真正全面的锻炼。

开发 激活 强化 舒缓，背部问题全攻略。

在家就可以练习，15分钟就够！

现在花一点时间来了解一下背部的四个组成部分。每个部分都有不同的功能，来维持我们身体的日常运行。清楚地了解这四个部分，能使锻炼更有效。对着镜子，一起来吧。

姿势对背部力量和外表而言都很重要。它可以使你看起来矮胖、疲惫、苍老，也可以使你显得自信和轻盈。幸运的是，姿势并非全由遗传决定。你可以做许多事情来改善姿势，抵抗重力的作用。

PDF下载：<http://iask.sina.com.cn/u/2106525873/ish?folderid=352924>

配套视频：<http://dkworkout.56.com>

高清视频(MP4)下载：<http://u.115.com/file/dn4qp1uo>

《美背健脊》

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