

# 《彼拉提斯與核心復健運動》

## 图书基本信息

书名：《彼拉提斯與核心復健運動》

13位ISBN编号：9789867874634

10位ISBN编号：9867874633

出版时间：20040824

出版社：原水文化

作者：邱俊傑 醫師

页数：184

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)

# 《彼拉提斯與核心復健運動》

## 內容概要

強調專注、呼吸、核心、控制、精確、流暢的彼拉提斯健康新運動，近10年來深受歐美復健醫學界肯定，並造福無數背痛患者重拾健康！「為什麼贅肉總是甩不掉？」「為什麼總是覺得好累好累？」「為什麼背痛總是好不了？」...這些不再是你我的困擾！風行歐美的彼拉提斯及核心復健運動，可以有效解決這些常見的現代人文明病。

本書由台灣醫界首位引進Pilates與核心復健運動的邱俊傑醫師專業指導，並邀請萬芳醫院物理治療師+運動教練等PILATES核心復健團隊示範動作，幫助你從深層核心肌群徹底改善背痛、重塑身型、舒壓解鬱！

邱文達：「這本書介紹許多脊椎保健的正確觀念以及核心復健的概念，並具體提供實際改善背痛、雕塑曲線及舒緩壓力的運動計劃，相信可以提供讀者很多的幫助。」 台北市立萬芳醫院院長

Joel Prss：「這本書對治療肌肉骨骼傷害的醫療人員及有腰背痠痛的民眾，是一本很棒的參考書籍。書中強調的運動復健和主動治療的觀念不僅可以使病患疼痛減輕，改善其日常生活功能並可降低再受傷的機會。」 芝加哥復健醫院脊椎暨運動傷害復健中心主任

唐雅君：「這本書從醫學專業角度深入淺出來介紹彼拉提斯，同時配上清楚的動作示範，等於是把最專業的彼拉提斯團隊給請回家當私人教練。」 亞力山大集團董事長

楊麗菁：「自從開始練習彼拉提斯之後，不僅對我個人身心靈各方面的都很有幫助，而且對於我的瑜伽教學更是助益良多。相信即使是不愛運動的人只要有恆心毅力，也能輕易掌握書中的彼拉提斯精髓。」 國際瑜伽教師

# 《彼拉提斯與核心復健運動》

## 作者簡介

邱俊傑 & 台北市立萬芳醫院復健科物理治療師與核心復健運動教練團隊

邱俊傑，國內醫界談核心復健與彼拉提斯的第一人選

【現任】北醫附設萬芳醫院復健科主治醫師、北醫醫學系兼任講師、美國體適能有氧協會台北分會教育顧問

【經歷】台大醫院復健部兼任主治醫師、美國加州大學爾灣醫學中心復健部研究、美國西北大學芝加哥復健醫院脊椎暨運動傷害復健中心研究。

# 《彼拉提斯與核心復健運動》

## 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)