

《人人都能学得会的运动按摩书》

图书基本信息

书名：《人人都能学得会的运动按摩书》

13位ISBN编号：9787115411077

作者：【日】曾我武史

页数：175

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

《人人都能学得会的运动按摩书》

内容概要

不仅是运动员或体育爱好者，伏案工作也会引发肌肉疲劳。因此，每一个人都可以从运动按摩中获益。《人人都能学得会的运动按摩书》由职业运动理疗师写作，介绍了一般人也可以学得会的，一个人自己在家也可以轻松完成的简单运动按摩技巧。每天只需进行10分钟，就可以帮助消除肌肉疲劳，使肌肉迅速恢复原状。对体育爱好者和运动员来说，则有助于防止同样部位再次受伤，提高身体柔韧度，提高运动成绩。

《人人都能学得会的运动按摩书》不仅使用实景拍摄照片展示按摩位置和动作，还通过强度、手法、范围、方向等小图标直接在照片上分解按摩的各个要素。

《人人都能学得会的运动按摩书》

作者简介

曾我武史

1971年生人。日本体育大学体育系本科毕业。日本针灸理疗专门学校毕业。

- 日本体育协会专署理疗师
- 日本奥运会集训队田径队理疗师
- 日本田径委员会理疗部委员（A级理疗师）
- TKC BODY DESIGN 法人代表

参与的体育项目：

田径（职业选手、企业选手、学生选手等），高尔夫（职业选手、业余选手），舞蹈（职业选手、教练、业余选手），网球，铁人三项，排球，橄榄球，游泳，滑雪，自行车（场地赛、拉力赛），水上运动（滑水、冲浪、摩托艇）等。

书籍目录

对于运动员来说，按摩和训练一样是不可缺少的。.....2	
按摩的目的是消除肌肉疲劳，使肌肉尽快恢复原状。.....4	
不仅是运动员，伏案工作也会使肌肉疲劳。.....6	
对日本撑杆跳冠军泽野大地的采访	
“掌握平时的身体状况是提高运动水平的关键”.....8	
第一章 按摩的种类和强度.....15	
掌握不同的按摩技法.....16	
轻擦 轻擦法.....18	
揉捏 揉捏法.....20	
按压 按压法.....25	
抖动 振颤法.....29	
用力揉捏 强擦法.....30	
敲打 敲打法.....34	
拉伸 伸展法.....36	
专栏：受伤的应急措施.....38	
第二章 手、手腕、前臂的按摩.....39	
手指、手掌.....42	
轻擦（二指）.....42	
按压（拇指）/按压（肘部）/轻擦（拇指）.....43	
手腕.....44	
揉捏（拇指）.....44	
揉捏（拇指）.....45	
前臂.....46	
揉捏（拇指）/按压（拇指）.....47	
按压（拇指）/轻擦（拇指）.....48	
揉捏（拇指）.....49	
和同伴一起按摩前臂.....50	
揉捏（双手拇指）.....50	
P11	
揉捏（拇指）/轻擦（拇指）.....51	
大臂和肩部.....52	
揉捏（拇指）.....52	
揉捏（拇指，四指）/轻擦（食指）/按压（二指）.....53	
揉捏（拇指，四指）.....54	
和同伴一起按摩大臂和肩部.....56	
揉捏（拇指）.....56	
按压（双手拇指）/揉捏（拇指）.....57	
揉捏（手腕）/抖动.....58	
揉捏（拇指，四指）/揉捏（拇指）.....59	
大臂的拉伸，前臂的拉伸.....60	
第三章 下肢的按摩	
（足部，脚腕，小腿，膝盖，大腿，臀部）.....61	
足部.....64	
按压（手腕）/按压、揉捏（拇指）.....65	
按压（双手拇指）/轻擦（四指）.....66	
按压（双手拇指）.....67	
脚腕，脚后跟.....68	

- 按压（拇指）.....68
- 按压（双手拇指）/揉捏（拇指）/轻擦（手掌）.....69
- 轻擦（食指）.....70
- 揉捏（二指）/揉捏（双手四指）.....71
- 小腿.....72
- 轻擦（二指）/揉捏（二指）/揉捏（拇指）.....73
- 揉捏（二指）.....74
- 轻擦，按压，揉捏（拇指）/轻擦，按压，揉捏（双手拇指）.....75
- 揉捏（双手四指）/轻擦（双手）/轻擦（单手）.....76
- 轻擦（双手拇指）/轻擦（双手四指）.....77
- 和同伴一起按摩足部，脚腕，小腿.....78
- 轻擦（拇指）.....78
- 轻擦（单手）/揉捏（双手拇指）.....79
- 按压（拇指）/按压（双手拇指）.....80
- P12
- 揉捏（二指）.....81
- 揉捏（拇指）.....82
- 轻擦（双手拇指）/揉捏（拇指）.....83
- 按压（拇指）/揉捏（二指）.....84
- 揉捏（四指）/按压（四指）/轻擦（单手）.....85
- 大腿前侧（大腿四头肌）.....86
- 轻擦（双手）/轻擦（双手手腕）/轻擦（双手拇指）.....87
- 按压（双手拇指）/揉捏（双手拇指）.....88
- 揉捏（双手拇指）.....89
- 大腿外侧（胫骨韧带）.....90
- 揉捏（双手拇指）/轻擦（四指）.....91
- 揉捏（拇指）.....92
- 按压（拇指）/揉捏（拇指）.....93
- 大腿内侧（内转肌群）.....94
- 按压（双手拇指）/按压（手腕）/揉捏（单手）.....95
- 揉捏（四指）/揉捏（双手四指）.....96
- 大腿后侧（腿后腱）.....97
- 揉捏（双手四指）.....98
- 臀部.....99（译者注：原文有错误。应该是99页）
- 按压（拳）.....99
- 揉捏（球）.....100
- 揉捏（双手四指）/轻擦（手腕）/揉捏（拇指）.....101
- 和同伴一起按摩大腿和臀部.....102
- 按压（手腕）.....102
- 按压（双手拇指）.....103
- 揉捏（拇指）.....104
- 揉捏（手腕）.....105
- 揉捏（拇指，四指）/按压（拇指）.....106
- 按压（手腕）/揉捏（拇指）.....107
- 揉捏（手腕）/揉捏（拇指）/抖动.....108
- 揉捏（手腕）/拉伸.....109
- 拉伸/轻搓（手掌侧面）/按压（双手拇指）.....110
- 按压（双手拇指）/揉捏（拇指）/按压（手腕）.....111
- 按压（双手拇指）/揉捏（双手拇指）/按压（双手四指）.....112

按压（双手拇指）/揉捏（单手）.....	113
揉捏（手掌）/按压（双手拇指）.....	114
揉捏（双手拇指）/揉捏（拇指）.....	115
下肢的拉伸.....	116
臀大肌和臀中肌的拉伸 /臀大肌和臀中肌的拉伸	
腿部（深层）股关节周围的拉伸/腓肠肌和腿后腱的拉伸.....	116
比目鱼肌的拉伸/腓腰肌的拉伸/腓肠肌的拉伸	
股四头肌和腿部前侧的拉伸.....	117
臀大肌的拉伸/腿后腱的拉伸/腿后腱和腰背部的拉伸	
腿后腱和内转肌群的拉伸 /腿后腱和腰背部的拉伸	
腿后腱中央和上方的拉伸.....	118
腿后腱和腰背部的拉伸 腰背部和内转肌群的拉伸	
腿后腱和内转肌群的拉伸	119
腿后腱和内转肌群、臀部、腰背部的拉伸	
使用拉伸木轴的髂胫束和大腿侧面的按摩.....	120
第四章 肩颈部的按摩.....	121
颈部.....	124
按压（双手拇指）.....	124
揉捏（双手四指）/轻擦（四指）/揉捏（四指）.....	125
揉捏（四指）.....	126
揉捏（四指）/轻擦（四指）.....	127
肩部.....	128
揉捏（四指）/揉捏（拇指）.....	129
和同伴一起按摩肩颈部.....	130
揉捏（双手拇指）.....	130
按压（四指）/揉捏（拇指）.....	131
按压（双手拇指）/按压（拇指）/揉捏（四指）.....	132
揉捏（双手拇指）.....	133
揉捏（双手拇指）/揉捏（拇指）.....	134
肩颈部的拉伸.....	135
颈部和颈部周围的拉伸/肩部和肩部周围的拉伸	135
P14	
肩部和胸大肌的拉伸/肩部和肩甲骨周围的拉伸	
肩部和肩甲骨周围、肋部的拉伸.....	136
第五章 躯干部分的按摩（肋部、胸部、背部、腰部）.....	137
胸部.....	141
揉捏（单手）.....	141
揉捏（四指）/轻擦（四指）.....	142
轻擦（四指）/揉捏（单手）.....	143
肋部，背部.....	144
揉捏（拇指）.....	144
揉捏（拇指）/揉捏（拳）.....	145
揉捏（球）.....	146
腰部.....	147
按压（双手拇指）.....	148
揉捏（双手拇指）.....	149
和同伴一起按摩背部.....	150
轻擦（手腕）/按压（手腕）.....	150
按压（手腕）/揉捏（拇指）.....	151

《人人都能学得会的运动按摩书》

按压（双手拇指）.....	152		
按压（手腕）/按压（双手拇指）.....	153		
轻擦（前臂）/按压（肘关节）.....	154		
腰部到背部的拉伸和按摩.....	155		
使用拉伸木轴进行腰部到背部的按摩	腰部到背部的按摩	155
腰部到背部的拉伸	腰部到背部的拉伸	腰部到背部的拉伸	
背部到腿后腱的拉伸.....	156		
背阔肌的拉伸/背部、腹部、肋部的拉伸/背部到颈部的拉伸			
肩胛骨的拉伸.....	157		
附录：			
缠胶布的重要性... 脚腕缠胶布的方法 马蹄式绑法.....	158	168	
手指缠胶布的方法... 跟腱缠胶布的方法.....	160	169	
手腕缠胶布的方法/前臂缠胶布的方法... 膝关节缠胶布的方法	161		
肩部缠胶布的方法... 膝关节缠胶布的方法（螺旋式）.....	162	170	
脚趾缠胶布的方法（拇趾外翻） ... 膝关节缠胶布的方法（分裂式）...	163	171	
脚趾缠胶布的方法（拇趾外翻） ... 膝关节缠胶布的方法 / 膝关节缠胶布的方法	164	172	172
脚腕缠胶布的方法（8字）... 大腿缠胶布的方法 大腿缠胶布的方法	165	173	173
脚腕缠胶布的方法（捆绑脚后跟）...	166		
脚腕缠胶布的方法	167	
主编和模特的介绍.....	174		

《人人都能学得会的运动按摩书》

精彩短评

- 1、针对身体各个部位的按摩放松都能在书中找到，教学步骤详细，要点突出，简单易学，轻轻松松就能变身按摩达人，学好之后先让家人享受一下。
- 2、实用性毋庸置疑，的确是普通人也能学会的运动按摩书，照着书里的方法做，简单的几步就能享受身体放松的感觉
- 3、简单而实用的按摩技法教程，照着书里的步骤自己尝试了一下，感觉非常舒服，让我一下子就爱上了这种感觉，相信很多朋友也会和我一样，因为这本书而爱上按摩。
- 4、老婆很喜欢这本书，因为自从我买回来学了几招之后，她就能每天享受到堪比专业级的按摩手法了，只要老婆满意，说什么都是值得的。抽时间自己也试了试，效果果然不同凡响，非常舒服
- 5、按摩技法简单而实用，照着书里的步骤自己尝试了一下，怎么说呢，那酸爽.....按完之后全身非常放松，相信这本书会让很多人会从此爱上按摩。
- 6、用来缓解肌肉疲劳的感觉非常好，对于像我这种伏案工作一天的上班一族来说，回家之后找家人帮着按摩一下肩膀和腰，感觉会好很多，职业病的症状也能缓解不少
- 7、讲解得真详细，简单易学，针对身体各个部位的按摩放松都能在书中找到，让每个人都能轻轻松松就能变身按摩达人，书真心值得推荐。
- 8、干货不多
- 9、自己研究了几天这本书，边学边试，感觉自己找到点窍门了，家里人都说我按着很舒服，很有成就感

《人人都能学得会的运动按摩书》

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