

《3分鐘整骨體操》

图书基本信息

书名：《3分鐘整骨體操》

13位ISBN编号：9789865959142

10位ISBN编号：9865959143

出版社：三悅文化

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

《3分鐘整骨體操》

內容概要

關鍵骨頭動一動，身體越來越健康！造成腰痠背痛的原因竟然不是肌肉而是骨頭？！您知道身體當中有許多我們一輩子都不會去注意到它、但它其實是可以動的骨頭關節嗎？這些關節隱藏在我們身體的各個部位，想要當個美骨人嗎！就從這本書開始！實行本體操不必太過拼命，1天只要花3分鐘，抱著輕鬆的心情將動作做正確，即可擁有想要的效果。只要將骨骼照顧好，困擾已久的痠痛自然徹底根治，身體也會越來越健康喔！配合隨書附贈的真人示範DVD影片，輕鬆學會整骨體操。了解自己的身體並學習如何照顧，讓自己成為自己最好的整骨師。本書特色 免痠痛！讓擁有25年經驗的山伏修行者教您健康整骨操！整骨體操的優點：只往不會感到疼痛的方向動作，非常安全。讓整體關節能夠運用自如，進而幫助全身骨骼達到平衡。馬上就能感受到身體的變化，因此能夠持續做下去。就算到了五、六十歲，也能馬上感受到功效。藉由腰、肩、膝蓋 整骨體操，輕鬆根治長久以來困擾著您的各種痠痛不適，讓您的身體越來越健康！

《3分鐘整骨體操》

作者簡介

長谷川智 筑波大學體育系畢業。在25年間持續鑽研藉由瑜珈、古武術等運動體操保持身體健康以及提升身體機能的研究。時以現役山伏（山伏：以在山中步行作為休息的「修驗道」行者，也被稱為修驗者。修驗道指的是在日本傳統的山岳信仰當中，混入些許佛教、道教、陰陽道要素而成的獨特宗教。）的身分於瀑布下方修行，指導如何冥想，同時也是「難波步行法」（難波步行法：原文為「ナニバ步」，走路時右手和右腳、左手和左腳同時往前伸為其基本，是日本江戶時代普遍的步行方式。）的專家。羽黑派（羽黑派：修驗道教派的一支，另外兩者為月山派和湯殿山派）古修驗道先驅（約二十度位），桐朋學園音樂科約聘講師，在文化教室傳授的「整骨體操」深獲好評。參與著作「難波身體論」（日本出版社「光文社」之新書）

《3分鐘整骨體操》

書籍目錄

序章.....05	第一章 整骨體操的優點 只往不會感到疼痛的方向動作，非常安全.....10 讓整體關節能夠運用自如，進而幫助全身骨骼達到平衡。.....12 馬上就能感受到身體的變化，因此能夠持續做下去。.....14 就算到了五、六十歲，也能馬上感受到功效。.....16	第二章 治療及預防腰部痠痛的體操 位於身體中心的(骨氏)髌關節歪斜是腰痛的原因。 解放異常僵硬的骨盆。.....22 捕捉『驅動骨頭的感覺』的有效體操.....23 (骨氏)髌關節是構成脊椎基礎的重要關節。.....24 (骨氏)髌關節的歪斜是引起腰痛的主要原因。.....27 先來實際體驗一下(骨氏)髌關節動作的感覺吧。.....29 就算「不努力」，也能有效進行整骨體操的秘訣。.....33 「骨盆滑行操」 「骨盆綜合操」	
第三章 治療及預防肩膀痠痛的體操 讓肩胛骨能夠順暢地在肋骨上方滑動吧。 肩膀周圍骨頭的歪斜會引發身體不舒服的症狀。.....42 肩胛骨的位置逐漸固定住，是造成肩膀僵硬的原因。.....44 讓肩胛骨能夠順利地在肋骨上方活動吧。.....48 「鎖骨迴轉操」 「肩胛骨伸展操」	第四章 治療及預防膝蓋痠痛的體操 只要調整好股關節和膝蓋的協調性，走路就不會再造成疼痛。 只要著重股關節的治療，膝蓋疼痛也能獲得改善。.....58 一次處理好(骨氏)骨、股關節、膝蓋、腳踝全體的平衡吧。... ..61 「四肢伏地操」 「股關迴轉操」	第五章 站立、行走、跑步 因為是平時最常做的動作，必須立即從日常生活的基本動作改善。 小學時教授的「休息」姿勢是錯誤的。.....70 一邊行走，一邊調整骨骼的平衡。.....72 跑步時的基本觀念也是一樣的。.....75	終章.....77

《3分鐘整骨體操》

精彩短评

1、第一次买性价比这么低的书

《3分鐘整骨體操》

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