

# 《姿勢矯正運動法》

## 图书基本信息

书名：《姿勢矯正運動法》

13位ISBN编号：9789571048987

10位ISBN编号：9571048984

出版社：尖端

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)

# 《姿勢矯正運動法》

## 內容概要

骨骼、肌肉輕鬆復位，99%的痠痛一定消除退！ 五十肩、落枕、滑鼠腕、媽媽手.....，跟你的疼痛困擾說掰掰！ 多動少痛、姿勢正確，才是痠痛不上身的真正保養之道！ \*隨書附贈 60分鐘完整示範DVD 不吃藥、不動刀，自療疼痛的簡單運動處方！ 轉頭、畫圈、伸展、收縮...， 透過最簡單的動作，達到最有效的放鬆， 減輕關節壓力，同時強化肌肉力量，從根本來改善疼痛。 最強姿勢矯正運動法，一天5分鐘就能拯救痠痛老筋骨！

# 《姿勢矯正運動法》

## 作者簡介

青丘慶熙韓醫院 於2001年開始，針對各種脊椎疾病與體態矯正提供最專業的諮詢與治療。目前包括新沙本院在內，韓國共有四間分院（中區、江南、合井、富平），以及美國洛杉磯分院，進行打造正確體態、端正脊椎的診療。過去十餘年間，對十萬以上的脊椎疼痛病人，進行找回體態平衡、以消除疼痛為根本的治療，並以此專業知識為主，集結成可以自療身體疼痛的「正確運動姿勢」指南。

# 《姿勢矯正運動法》

## 書籍目錄

Part 1經由運動讓疼痛完全消失的正確運動姿勢診所01想要擺脫疼痛，就從擺脫錯誤的姿勢開始．預防疼痛的正確姿勢 02不要只是減輕疼痛，去做讓疼痛完全消失的根本性治療．疼痛代表我的姿勢錯誤 03根本性治療就是找回肌肉與骨骼的平衡！ 04就是這個！找回肌肉與骨骼的平衡，從根本上治療疼痛的正確運動姿勢Part 2腰、肩、頸、下巴、背、骨盆、髖關節疼痛，治療軀幹疼痛的正確運動姿勢01腰部疼痛完全消失的正確運動姿勢 躺在地板上，下半身往左右旋轉用貓式趴著，然後伸展腰部 雙腿張開坐著，然後伸展一條腿張開坐著，然後伸展坐著，扭轉腿並轉動腰部坐著，抬起一條腿並伸展躺著，抬起一條腿，往反方向拉躺著，屈著膝蓋，往反方向打開躺著，屈著膝蓋，往反方向邊推出去邊放下 躺在地板上，拉緊腹肌 躺在地板上，抬起上身02肩膀疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 在胸前抓住短棍，往兩側推 在背後抓住長棍，往兩側推 手臂放在胸前，往反方向拉 抓著門框，伸展肩膀躺著，抓住手肘，舉起一條手臂側躺，伸展肩膀垂下一條手臂，活動肩膀 肩膀往前後轉動，畫圓圈03頸部疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 轉動頭 低下頭 伸展頸部 活動頸部 收縮頸部04下巴疼痛與頭痛完全消失的姿勢矯正運動法 抓住後頸部，低下頭用指尖邊推下巴邊用力頂住 指尖放在鼻子下面，把頭往後推 手放在下巴關節上，做旋轉運動 在後背集中肩胛骨05背部疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 站在角落，伸展背部 以貓式趴著，拉長背部 趴在地板上，伸出雙臂，成Y字形 趴在地板上，抬起頭，成T字形 趴在地板上，舉起不同邊的手與腿 趴在地板上，舉起同一邊的手與腿 趴在地板上，邊舉起雙臂，邊抬起頭與肩膀 趴在地板上，雙臂繞到頭後面，抬起頭06骨盆與髖關節疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 躺在地板上，將膝蓋拉往胸部 趴在地板上，將腿往後拉彎 雙腿交叉站著，拉長一邊臀部的韌帶 雙腿交叉站著，上半身往下彎 趴著，一條腿往上成直角，然後抬起臀部 側躺，強化臀部外側肌肉 臀部關節（髖關節）往內轉動 臀部關節（髖關節）往外轉動Part 3手肘、手腕、膝蓋、腳、腳踝疼痛，治療四肢疼痛的姿勢矯正運動法01手肘疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 手掌相碰觸，往下拉 手背相碰觸，往上提 拿著毛巾，往左右轉動手腕 手肘彎曲，手臂往上下活動02手腕疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 手腕往內折 手腕往外折 雙手相碰觸，拉長手腕 神經與肌腱滑動03膝蓋疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 躺在地板上，腿抬高成垂直 雙膝同時拉向胸部 一邊膝蓋拉向胸部 趴在地板上抬腿 背靠著牆壁，往下移動 躺在地板上抬腿04腳與腳踝疼痛完全消失的姿勢矯正運動法 扶著牆壁站著，拉長阿基里斯腱 站在斜面上，拉長小腿肌肉 用腳掌滾動乒乓球 抓住椅背，提起小腿 用大拇趾腳尖在空中寫英文字母 用腳趾捲毛巾附錄 工作空檔、念書空檔，腰部疼痛完全消失的超簡單診所

# 《姿勢矯正運動法》

## 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)