

《自己也能做的按摩運動》

图书基本信息

书名：《自己也能做的按摩運動》

13位ISBN编号：9789865973049

10位ISBN编号：9865973049

出版社：楓書坊

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

《自己也能做的按摩運動》

內容概要

按摩的種類與強度
四指揉捏法這是利用拇指外的4根指頭揉捏的技法。只要閉合手指，就能揉捏大範圍的面積。可以使用指尖或指腹進行按摩，變化相當多樣。如果打開手指，還能揉捏肋骨或手腳的骨頭之間。抓握揉捏法抓握揉捏法是運用4根手指和拇指，抓住肌肉或握住揉捏。可視部位和強度，選擇使用所有手指、拇指球，或是只利用指尖進行按摩。櫓邊揉捏法這種技法是利用拇指及其他4根手指夾住肌肉，然後用雙手划船似地揉捏按摩。可有效地揉捏腹部、腰部等範圍較廣的部位。

《自己也能做的按摩運動》

作者簡介

曾我武史1971年生。日本體育大學體育學系畢業。日本針灸理療專門學校畢業。日本體育協會公認運動傷害防護員。JOC強化運動指導員(田徑競技)。日本田徑競技聯盟醫事委員會指導員部委員(A級指導員)。TKC BODY DESIGN代表。

《自己也能做的按摩運動》

書籍目錄

PART1 按摩的種類與強度記住並分別運用按摩的技法
摩擦 輕擦法揉捏 揉捏法按壓 壓迫法震動
震顫法用力揉捏 強擦法拍打 叩打法伸展 伸展法受傷的緊急處置
PART2 手?手腕?臂部
手指?手掌
摩擦(2指)按壓(拇指)/按壓(手肘)/摩擦(拇指)手腕揉捏(拇指)揉捏(拇指)前臂揉捏(拇指)/按壓(拇指)
按壓(拇指)/摩擦(拇指)揉捏(拇指)前臂的按摩with Partner揉捏(兩手拇指)P.11揉捏(拇指)/摩擦(拇指)上
臂?肩膀揉捏(拇指)揉捏(拇指?4指)/摩擦(食指)/按壓(2指)揉捏(拇指?4指)上臂?肩膀的按摩with Partner揉
捏(拇指)按壓(兩手拇指)/揉捏(拇指)揉捏(手根)/震動揉捏(拇指?4指)/揉捏(拇指)上臂的伸展/前臂的伸
展
PART3 下半身(腳部、腳踝、小腿、膝蓋、大腿、臀部)
腳部按壓(手根)/按壓?揉捏(拇指)按壓(兩手
拇指)/摩擦(4指)按壓(兩手拇指)腳踝?腳後跟按壓(拇指)按壓(兩手拇指)/揉捏(拇指)/摩擦(手掌)摩擦(食
指)揉捏(2指)/揉捏(兩手4指)小腿摩擦(2指)/揉捏(2指)/揉捏(拇指)揉捏(2指)摩擦?按壓?揉捏(拇指)/摩擦?
按壓?揉捏(兩手拇指)揉捏(兩手4指)/摩擦(兩手)/摩擦(單手)摩擦(兩手拇指)/摩擦(兩手4指)腳?腳踝?小
腿的按摩with Partner摩擦(拇指)摩擦(單手)/揉捏(兩手拇指)按壓(拇指)/按壓(兩手拇指)...

《自己也能做的按摩運動》

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