

运动保健按摩疗法



[运动保健按摩疗法_下载链接1](#)

著者:帕特

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787543321892

《运动保健按摩疗法》提供了4种特定的保健按摩技法所涉及到的解剖学和生理学基础理论知识。向那些经常治疗创伤性水肿和炎症的理疗师介绍淋巴促进技法。对诸多按摩

技法的异同进行解释，指出每种技法的禁忌和应注意的问题。为恰当而有效地将各种技法结合起来，并应用到运动保健中去提供方案。提供将各种手法相结合的运动按摩和日常保健按摩所产生疗效的实例。并为各种运动损伤和慢性疼痛提供按摩治疗方案实例。

《运动保健按摩疗法》主要特色：学习目标：提出了清楚的目标，确保对每章内容的掌握关键词语：先用粗体字体体现在每章里，同时归纳到书后的词汇表里。循序渐进版块：用醒目的符号和标注序号的手法顺序对不同的按摩方案进行指导。同行感受：一些运动员、教练、医生、运动按摩专家和理疗师描述了他们个的经历、看法和在运动保健方面成功运用按摩疗法的例子。其中包括临床师、中学生、大学生、娱乐界人士和职业运动员、病例研究：提供一些真实的运动员例子，他们都曾因某种伤病接受过按摩治疗。章后小结：概括了每章基本内容和重点。复习题：每章后约有20个简答题和选择题。

作者介绍:

目录:

[运动保健按摩疗法_下载链接1](#)

标签

运动

按摩

保健

健身

评论

[运动保健按摩疗法_下载链接1](#)

[运动保健按摩疗法_下载链接1](#)