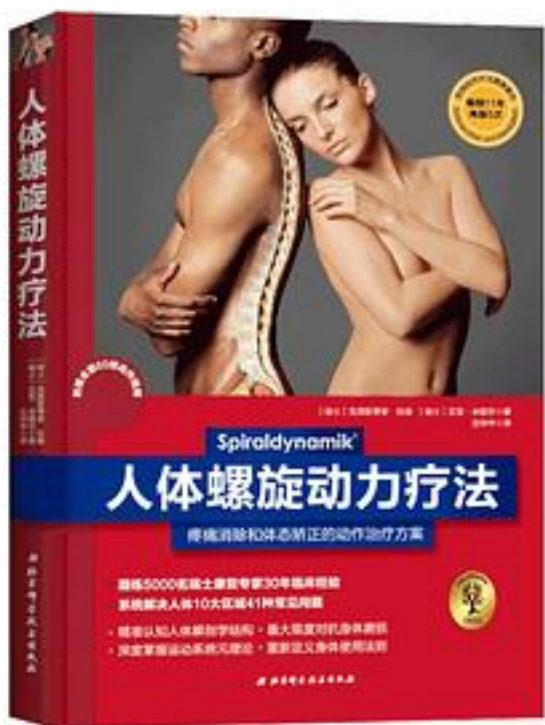


人体螺旋动力疗法



[人体螺旋动力疗法 下载链接1](#)

著者:【瑞士】 克里斯蒂安·拉森

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787571402358

欧洲物理治疗奠基著作

凝练5000名瑞士康复专家30年临床经验

60部视频深度详解康复技术关键 精准认知人体解剖结构

深度掌握人体运动的底层逻辑

*限度减少身体磨损

重新定义身体使用法则

在德畅销11年、再版5次

全面覆盖人体10大区域41种常见问题

肩颈部僵硬、腰骶部前凸、膝关节疼痛、外翻……这些身体问题，无一不是由错误的姿势或糟糕的习惯引发的，经年累月，积久成疾。克里斯蒂安·拉森博士在本书中为读者介绍了人体螺旋动力疗法并提供了大量练习，这些练习以解剖学和运动科学的*研究成果为基础，能帮读者重建正确的身体姿势和运动习惯，有的放矢、卓有成效地矫正体态、消除疼痛。

图书全面覆盖人体从头部、脊柱、骨盆再到足部10大区域的41种常见问题，提供了60种系统科学的体态矫正与动作治疗方案，并配套60部总长度达120分钟的专业视频，立体呈现了康复治疗全过程、深度剖析了康复技术关键。除此之外，图书还提供了超过60个适合读者在日常生活中进行的易操作的康复训练，握手、上楼梯、驾车时，随时随地皆可练习。

在这套经过实践检验的有效治疗方法的帮助下，与运动相关的人体关键问题将得到根本解决。

这本书凝练了瑞士螺旋动力医学中心5000名康复专家30年临床经验，在德国、瑞士、奥地利再版5次，畅销11年，被奉为欧洲物理治疗的奠基著作之一。

作者介绍:

克里斯蒂安·拉森

瑞士螺旋动力医学中心创始人。多年来，同该中心其他优秀的物理治疗师一起，从事人体与运动领域的科研与教学工作。“我本身是一个爱动的人，曾经花了6年时间环游世界，亲眼见证了人们是如何通过运动和观念，而不是通过外科手术来改变自己的身体，《人体螺旋动力疗法》正是由此而生的。它是一本全面而详细的身体使用说明书。”拉森博士的著作畅销不衰，销量高达100多万册，被翻译成多种语言。由德国三叠纪出版社出版的《医学瑜伽》和《足部健康》都是其最著名的代表作。

贝亚·米歇尔

专业杂志记者、物理治疗培训师，曾在瑞士螺旋动力医学中心工作多年，专门负责媒体接洽与宣传工作，并与拉森博士共同撰写和出版了有关人体螺旋动力疗法的多本专著。如今，作为一所学校的校长，她正致力于推动由教师和学生共同参与的“健康校园计划”。

目录: 前言.....5

导读.....6

挺拔的颈部.....8

颈部的矫直..... 11

颈椎的旋转..... 23

松弛的颌部.....34

颌部的放松..... 37

牙齿的保健..... 49

强壮的肩部.....60

肩胛带..... 63

肩关节..... 75
灵活的胸廓.....86
胸廓的矫直..... 89
胸廓的旋转.....101
精巧的手部..... 112
手部.....115
腕关节.....127
稳定的腰骶部..... 138
腰骶部.....141
椎间盘.....153
充满活力的骨盆..... 164
盆底.....167
骨盆的运动.....179
自由的髋部..... 190
屈髋.....193
伸髋.....205
强健的膝部..... 216
腿部.....219
膝部.....231
健康的双脚..... 242
脚部.....245
脚趾.....257
作者简介.....268
• • • • • ([收起](#))

[人体螺旋动力疗法 下载链接1](#)

标签

运动

康复

生理

解剖学

身心医学

医学

养生

健身

评论

芭蕾舞有个妹子通过这本书改善了倒脚问题，安利给我，接触过《解剖列车》和筋膜拉伸的读者对本书提到的内容不会陌生，芭蕾的肌肉运用就牵涉到螺旋链。但也有朋友觉得这本书不能完全照着练，因为完全没有提到内脏筋膜。供参考。

推荐推荐推荐，这才是家庭必备的书籍，练习简单有效，细节足够，全身动作都有了。挨个练习过了，细节和辅助给的特别到位，练的舒服

作者如何练武，也许能重新发明一遍太极拳。对太极拳身体各部分要领没有体会的，可以参照。阐述简单明了，但适合比较职业的人员使用，例如教练。因为这样零散的练习，不是一般人能坚持的。如果教练将它们融汇到自己的工作中，就不一样了。

理论比较浅显，适合非专业人士阅读，动作不错，只看视频就可以了

精装！不过对治疗学者最有帮助。另外，国外的作者一如既往地啰嗦。

通俗易懂，简单有效，困扰许久的问题练了几次就有所转好了。

[人体螺旋动力疗法_下载链接1](#)

书评

[人体螺旋动力疗法_下载链接1](#)