

<<单人&双人5分钟按摩术>>

图书基本信息

书名：<<单人&双人5分钟按摩术>>

13位ISBN编号：9787111365662

10位ISBN编号：7111365666

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业出版社

作者：金利经

页数：125

译者：汪洁

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：<http://www.tushu007.com>

## <<单人&双人5分钟按摩术>>

### 内容概要

如果有时间对身体进行适当的揉、按、捏等按摩操作的话，不仅会消除积压在身体各个角落的疲劳，保持身体的清爽状态，还可以由外而内地减轻精神的压力，保持良好的心情。

这些都能从本质上切实提高身体的免疫机能。

另外，通过揉、搓可以重塑体型，让自己变得更加美丽苗条。

不仅如此，它还是可以中和电视、报纸、杂志散发出的各种不良毒素的中和剂。

真可谓好处多多，简直是太神奇了！

每天5分钟健康按摩，让我们尽情表达心中的爱，让我们的身体更健康，心情更愉快，生活更幸福！

## <<单人&双人5分钟按摩术>>

### 作者简介

金利经，在1992年巴塞罗那奥运会期间，担任韩国柔道队教练组成员，并开始接触按摩。之后开设了自己的运动按摩会所，为运动员及运动爱好者进行按摩指导。众所周知，按摩可以让身体和精神得到很好的放松。而作者为了把按摩的效果发挥到最大，还在本书的按摩方法上增加了脉络和气息调理的按摩方法。本书包含了作者多年的按摩经验和其总结归纳的专业技术等内容。相信读者通过本书的学习，可以真正体会到按摩带给您的快乐。

## <<单人&双人5分钟按摩术>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章：按摩，爱的表达

关于按摩的正确理解

压力和放松是朋友

了解一下人体的经络穴位

按摩的基本手法

按摩前

按摩的准备和结束动作

按摩后的冥想

#### 第二章：简单易学的自我按摩法

让颈部和肩部得到放松

足部按摩可解除一天的疲劳

让疲惫僵硬的手变柔软

这种姿势可以放松心情，让您的腰部得以放松

这种姿势让胳膊的肌肉得到放松

重塑您美丽的腿形，让您更加健康

让胸部得到很好的扩展

按摩耳朵可使您在工作学习中更加集中精力

按摩可以提神醒脑，缓解压力

#### 第三章：爱人间的循环互动按摩

背部脊柱的按摩60

足部和小腿的按摩

颈部和肩部的按摩

背部和腰部的按摩 循环1

臀部和腿部的按摩 循环2

再次按摩背部和腰部 循环3

肩膀和胳膊的按摩 循环4

颈部和头部的按摩 循环5

翻身平躺，按摩腿部和足部

胳膊和手部的按摩

胸部和腹部的按摩

再次按摩颈部和头部

和孩子们一起回归自然

亲环境生活手记征集展（获奖者 | 韩吉顺）

#### 第四章：立竿见影的美体按摩

让额头变得更加圆润光滑

帮您醒目提神

让您的鼻梁更加挺直

让您的面颊更有弹性

帮您减少腹部赘肉

臀部的按摩

小腿的按摩

大腿的按摩

#### 第五章 快速有效的应急按摩

鼻塞

<<单人&双人5分钟按摩术>>

慢性胃炎  
小腿肿胀  
颈部疼痛  
膝关节疼痛  
抽筋  
便秘  
焦躁不安, 心跳过快  
TIP 应急按摩要点

## <<单人&双人5分钟按摩术>>

### 章节摘录

版权页：插图：第一章：按摩，爱的表达关于按摩的正确理解按摩是一种爱的自然表达人从子宫出来时，全身都要受到挤压。

这也是人来到这个世界所接受的第一次按摩经历。

之后母亲对孩子也会有一些爱的表达，比如帮孩子洗澡、按摩、抚触等，这种身体上的接触有益于孩子的身体和情操的发展。

，孩子的成长阶段也会结交一些竹马之友，长大后遇到自己的伴侣，身体上的接触也会增多，最终组建自己的家庭。

按摩正是通过这样一种方式，浓缩并再现人生中所拥有的亲密感、安全感以及尊重和爱的关怀。

按摩是一种精巧的运动就像人们在疲惫的时候会伸懒腰一样，肌肉的收缩与舒展有益于柔韧性的加强。

。

这正是伸展的原理。

按摩是在手触及的部位上集中完成一次非常精巧的伸展。

在肌肉上轻轻地按摩，可以使肌肉得到细微的伸展并可以使扭伤的肌肉恢复原位。

肌肉运动中，通过肌肉的收缩与舒展可以在人体内产生一种叫乳酸的物质，而按摩则是通过手对肌肉的运动使肌肉的疼痛感消除，从而提高肌肉的柔韧性，并及时排泄掉体内产生的乳酸。

按摩的好处按摩是舒缓身心最好的方法。

按摩不仅可以缓解紧张的状态，维持身心的愉悦，而且还能使我们的肌肉和关节更加柔韧，并让我们知道以前所不了解一些部位的紧张感和疼痛感。

<<单人&双人5分钟按摩术>>

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:<http://www.tushu007.com>