

<<推油按摩>>

图书基本信息

书名：<<推油按摩>>

13位ISBN编号：9787535738356

10位ISBN编号：7535738354

出版时间：2004-03

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：李小军

页数：93

字数：120000

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>

<<推油按摩>>

内容概要

到东方去旅游的游客通常都看到这样的场景：在某个楼顶的平台上，一个孩子正在给年老的父母按摩双肩。

这是由于在一些东方国家，人们不仅仅认为按摩有很大的益处，而且已把按摩当成了一种生活方式。在这些地方通常没有正规的学校或是专门的院校教授按摩的方法，按摩的艺术通常是通过口头的形式或是图画和图解的形式流传下来的。

本书为您提供：按摩疗法的简要发展历史；配制和使用按摩精油指南；基本按摩手法的入门介绍；身体各个部分的按摩程序；多种特殊目的的按摩技能。同时本书配有精致的彩色插图和150多幅照片。

<<推油按摩>>

书籍目录

前言一 按摩简介 保健按摩的历史 按摩的作用 按摩的益处二 准备工作 好的按摩环境 色彩的作用 按摩师的手部练习 按摩师的放松练习 按摩师的背部力量训练三 按摩油 按摩油的使用四 基本按摩手法 轻抚法 揉捏法 叩抚法 轻拂法 旋转和滑动 转大圈 拧扭 揉压 深层组织按摩 掌根按摩法 颤动法五 按摩顺序 准备互动 脚部按摩 腿部按摩 手臂按摩 头部按摩 面部按摩 躯干与腹部按摩 按摩腿部 背部 双肩 结束按摩六 特殊按摩 孕期按摩 按摩婴儿 按摩老人 自我按摩七 替代按摩疗法 替代疗法

<<推油按摩>>

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>