第一图书网, tushu007.com

<<运动保健按摩疗法>>

图书基本信息

书名：<<运动保健按摩疗法>>

13位ISBN编号：9787543321892

10位ISBN编号：7543321890

出版时间：2008-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：帕特

页数：272

译者：李国惠

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

<<运动保健按摩疗法>>

内容概要

本书提供了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。
本书主要特色：　　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。
其中包括临床医师、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。

作者简介

作者：(美国)帕特 译者：李国惠

<<运动保健按摩疗法>>

书籍目录

第一部分　运动保健按摩疗法介绍　第一章　按摩疗法介绍　　术语　　按摩的益处及其生理效应　　按摩仪器和用品的选择指导　　总的按摩应用指导　　对运动员最有益的几种按摩技法　第二章　运动按摩　　运动按摩的分类　　什么是基础运动按摩　　基础运动按摩的手法第二部分　运动按摩的解剖学和生理学知识　第三章　心血管和淋巴系统　　心血管循环　　淋巴系统概述　　淋巴管网络　　淋巴的构成和运动机理　　淋巴流动的方向　　水肿种类　第四章　神经肌肉系统　　骨骼肌的收缩　　肌肉收缩的种类　　骨骼肌的功能　　基本肌肉反射　　骨骼肌对反常压力的反应　　减轻疼痛的原理　第五章　肌筋膜网　　结缔组织　　骨骼肌结构　　筋膜网络　　肌筋膜链的功能　第六章　愈合的生理学　　急性期　　亚急性期　　复原期　　愈合的标志和症状　　康复循环每一个阶段的治疗目标第三部分　运动保健按摩技法　第七章　淋巴促进技法　　淋巴按摩的发展　　淋巴按摩在标准创伤护理中的作用　　淋巴促进技法的禁忌　　身体姿势和其他一些考虑事项　　使用淋巴促进技法治疗创伤性水肿　　淋巴促进顺序的三个阶段　　创伤性水肿的治疗程序　　运动恢复中的淋巴促进技法　第八章　神经肌肉技法　　什么是神经肌肉释放　　神经肌肉释放法的适应证和禁忌证　　本体感受性技法　　激发点技法　　体位放松技法　　本体感受技法结合使用的指导　具体肌肉的神经肌肉释放　第九章　肌筋膜技法　　肌筋膜技法　　适应证与禁忌证　　评估肌筋膜的限制　　定位肌筋膜技法　　宽面肌筋膜技法第四部分　运动按摩的建议　第十章　比赛按摩　比赛按摩的目标　　手法组合与按摩重点　　比赛按摩的时机、节奏与持续时间　　按摩交流　　赛后急救　　比赛按摩程序实例　第十一章　保养按摩　　保养按摩的目的和益处　　保养按摩的指导方针　　下半身保养按摩　　上半身保养按摩　第十二章　评估：找出问题估计需求　　评估的目的　　评估的过程　第十三章　治疗按摩　　治疗按摩的目标和计划　　急性扭伤与劳损　　慢性扭伤与劳损　　血肿与急性滑囊炎　　神经血管压缩-紧张综合征　　其他方面：腹痛与痉挛　　治疗与康复：两个不同的过程　第十四章　常见运动保健理疗方法　　水疗法　　压缩泵和小弹力绷带附录A　按摩种类和常见的名称附录B　不同运动项目按摩的肌肉重点附录C　快速辨别身体部位的体征和症状的参考附录D　可选择的特别测试附录E　课后练习答案专业词汇

<<运动保健按摩疗法>>

编辑推荐

《运动保健按摩疗法》秉承了西方学界注重理论先行的理念，比较系统、详实地介绍了与运动保健按摩相关的解剖学和生理学理论知识，能使读者对运动保健按摩的效果、适应证和禁忌证等有更加明确的理性认识。
在编写方式上强烈地体现了将运动保健按摩的理论与具体实践紧密结合起来的特色，强烈地体现了以读者为本的立场，希望从事队医和运动康复事业的工作者能够从此书中汲取知识，从而进一步提高运动保健按摩技能。

第一图书网, tushu007.com

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