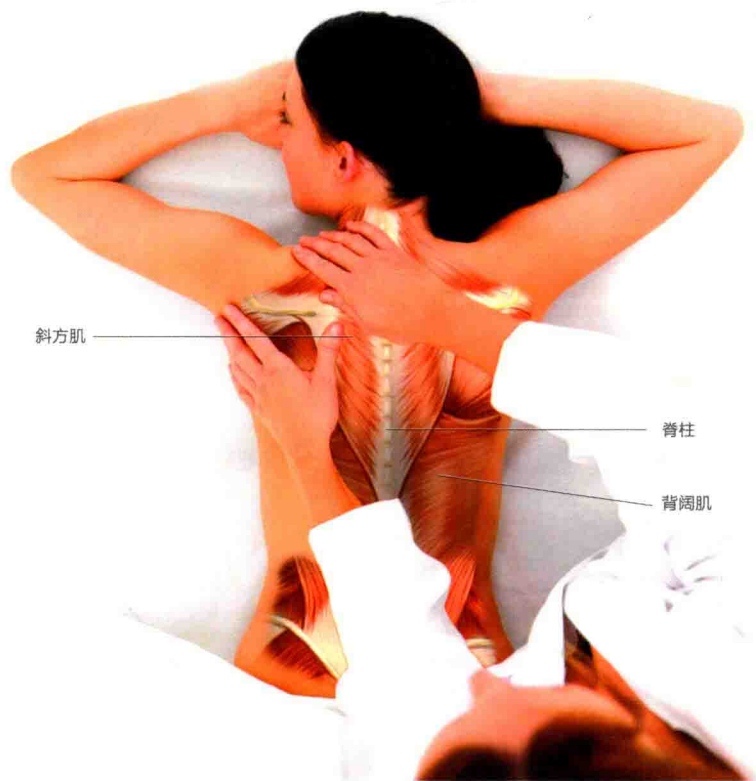


肌肉训练彩色解剖图谱

运动按摩

【美】阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 佩姬·奥尔特曼 (Peggy Altman) 著 张可盈 译



美国资深按摩治疗师专业指导
人人都可在家中进行的全身按摩方案

放松紧张肌肉、改善关节活动度、预防与缓解运动损伤、
纾解压力及日常身体疼痛、增强血液循环的瑞典式按摩
273幅真人演示详细分解手法、专业身体肌肉解剖图及**3D**图解

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练彩色解剖图谱

运动按摩

【美】阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 佩姬·奥尔特曼 (Peggy Altman) 著 张可盈 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 运动按摩 / (美) 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth), (美) 佩姬·奥尔特曼 (Peggy Altman) 著; 张可盈译. -- 北京: 人民邮电出版社, 2017.9

ISBN 978-7-115-46081-3

I. ①肌… II. ①阿… ②佩… ③张… III. ①肌肉—力量训练—图谱②运动性疾病—按摩—图谱 IV. ①G808.14-64②R454.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第169191号

版权声明

Copyright © 2009 Moseley Road Incorporated

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本文采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式,对胸背部、腰背部、臀部、腿、脚、腹部和胸部、上肢和肩部、手、颈部、面部、头顶等部位的按摩过程中的按摩步骤、按摩手法、按摩力度、注意事项、避免事项、按摩小技巧、作用肌肉及附近其他身体组织等方面进行了详细阐释。此外,本书提供了针对“静坐、少动人群”“上肢紧张人群”“下肢疲劳人群”的局部按摩方案,助力读者通过正确的按摩方法放松紧张肌肉、预防和缓解运动损伤、纾解压力及日常身体疼痛。

◆ 著 [美] 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth)
佩姬·奥尔特曼 (Peggy Altman)

译 张可盈

责任编辑 李璇

执行编辑 刘蕊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 10

2017年9月第1版

字数: 184千字

2017年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-0662号

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

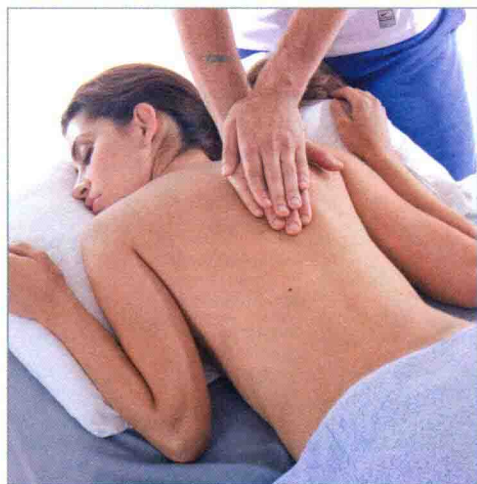
反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目录

引言 6

基本知识 10



① 上半身：背面 18

胸背部 20

腰背部 38



② 下半身：背面 42

臀部 44

腿 46

脚 56



③ 下半身：前面	66
脚	68
腿部前面	80



⑤ 头部	128
颈部	130
面部	136
头顶	150

局部按摩流程举例	154
更多信息	156
工作人员及致谢	160



④ 上半身：前面	94
腹部和胸部	96
上肢和肩部	108
手	120

肌肉训练彩色解剖图谱

运动按摩

【美】阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 佩姬·奥尔特曼 (Peggy Altman) 著 张可盈 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 运动按摩 / (美) 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth), (美) 佩姬·奥尔特曼 (Peggy Altman) 著; 张可盈译. -- 北京: 人民邮电出版社, 2017.9

ISBN 978-7-115-46081-3

I. ①肌… II. ①阿… ②佩… ③张… III. ①肌肉—力量训练—图谱②运动性疾病—按摩—图谱 IV. ①G808.14-64②R454.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第169191号

版权声明

Copyright © 2009 Moseley Road Incorporated

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本文采用真人演示图片、专业肌肉解剖图和3D图解相结合的方式,对胸背部、腰背部、臀部、腿、脚、腹部和胸部、上肢和肩部、手、颈部、面部、头顶等部位的按摩过程中的按摩步骤、按摩手法、按摩力度、注意事项、避免事项、按摩小技巧、作用肌肉及附近其他身体组织等方面进行了详细阐释。此外,本书提供了针对“静坐、少动人群”“上肢紧张人群”“下肢疲劳人群”的局部按摩方案,助力读者通过正确的按摩方法放松紧张肌肉、预防和缓解运动损伤、纾解压力及日常身体疼痛。

◆ 著 [美] 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth)
佩姬·奥尔特曼 (Peggy Altman)

译 张可盈

责任编辑 李璇

执行编辑 刘蕊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 10

2017年9月第1版

字数: 184千字

2017年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-0662号

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

肌肉训练彩色解剖图谱

运动按摩

目录

引言 6

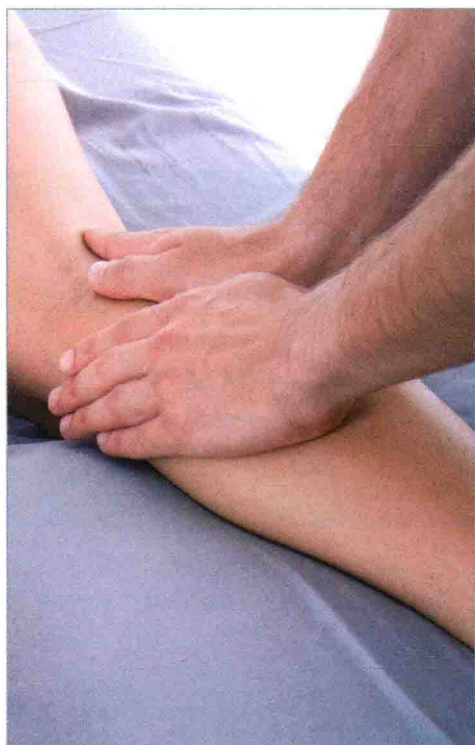
基本知识 10



① 上半身：背面 18

胸背部 20

腰背部 38



② 下半身：背面 42

臀部 44

腿 46

脚 56



③ 下半身：前面

66

脚	68
腿部前面	80



⑤ 头部

128

颈部	130
面部	136
头顶	150

局部按摩流程举例 154

更多信息 156

工作人员及致谢 160



④ 上半身：前面

94

腹部和胸部	96
上肢和肩部	108
手	120

引言

谁都乐意享受精致的按摩。但是预约专业的按摩治疗师既耗时，又会产生一笔不小的花销。如果有这样一本指南，提供专业的按摩指导，那么你在家中就能够很方便地享受按摩。

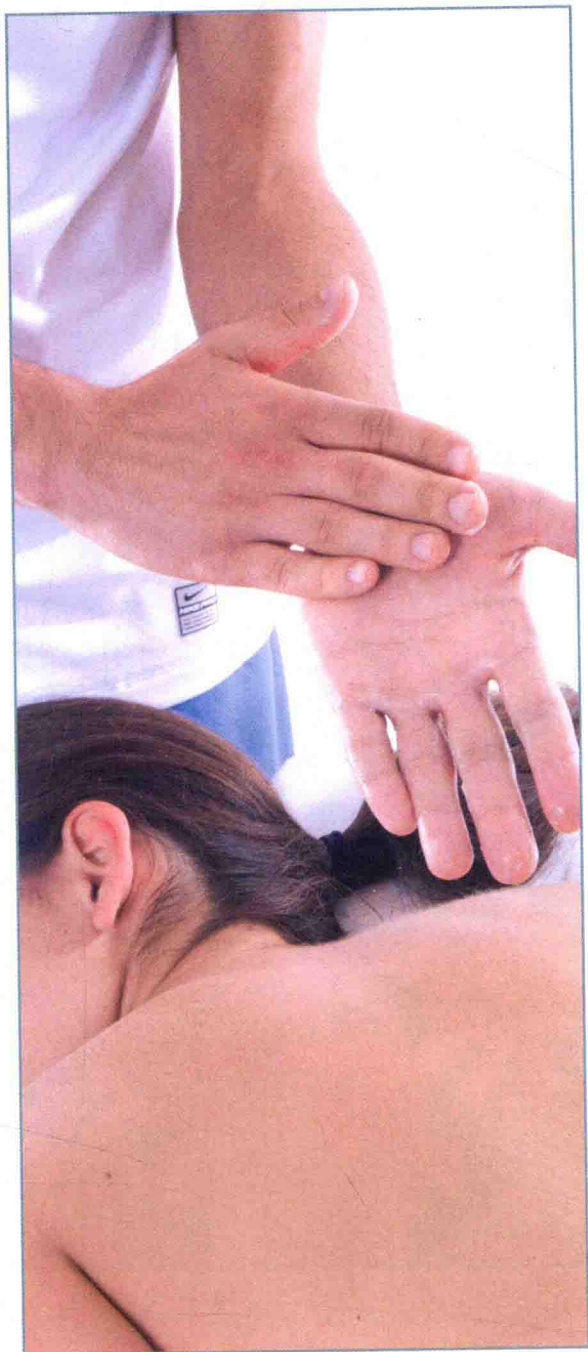
本书就是这样的一本指南，它详细讲解了在家中进行按摩所需要的一切。

按摩有多种流派，本书所讲的是基本的瑞典式按摩，它包含了一系列震

动、揉拿以及摩擦类手法（稍后会对此进行讲解），这些手法作用于肌肉，可以起到放松紧张肌肉、改善关节活动度、缓解压力以及增强血液循环等作用。

你可以灵活使用本书。如果没有时间进行全身按摩，可以按照提示选择一些技术手法进行局部按摩。例如，给站着工作了一天的妻子进行脚部按摩，或给患有急性头痛的朋友进行头颈部的按摩等。





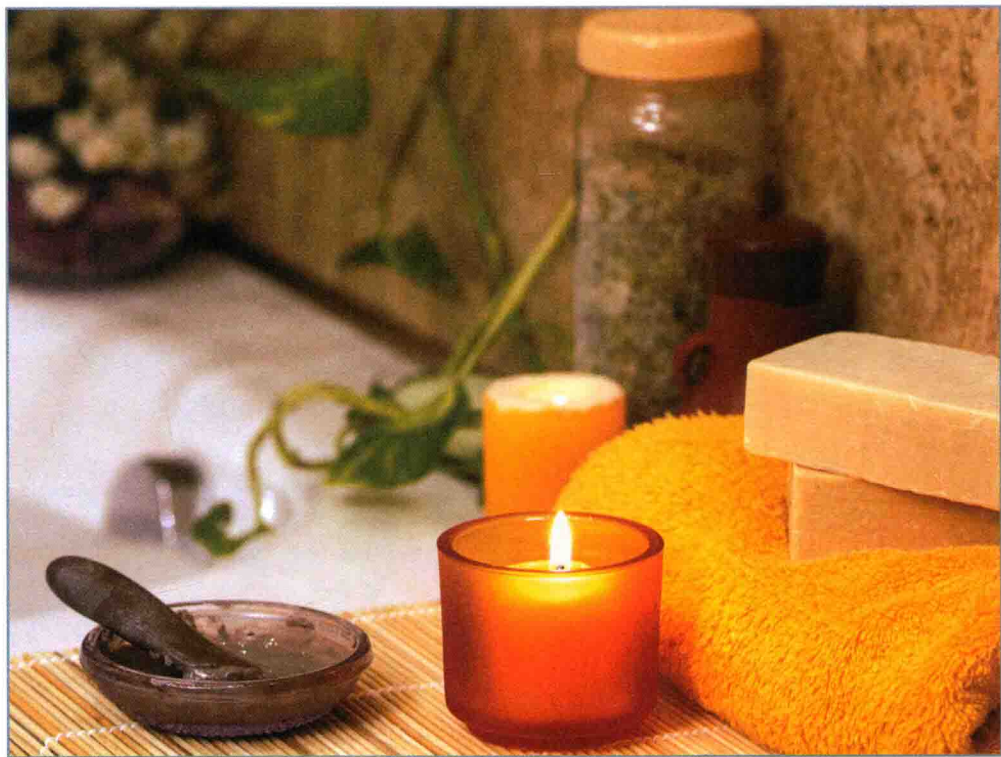
按摩的适应症

按摩对多种身体不适的情况都能起到缓解作用，下面是一些例子（注意：有一些情况需要专业按摩治疗师才能处理，不适合进行家庭按摩）。

- 过敏
- 焦虑，压力过大
- 关节炎（骨关节炎或类风湿关节炎）
- 哮喘
- 气管炎或支气管炎
- 腕管综合征
- 慢性背痛
- 抑郁
- 纤维肌痛综合征
- 失眠
- 腰痛
- 肩部疼痛
- 鼻窦炎
- 运动损伤
- 紧张性头痛

本书的开头先介绍了按摩的基本知识——如何在家中制造一个适合按摩的场地、按摩时需要的一些物品、如何调节心情以及如何选择按摩油等。接着对身体不同部位的按摩方法进行讲解，从背部按摩，到腿部按摩、脚部按摩、胸腹部按摩，最后以面部按摩结束。如果你能按照本书

引言（接上页）



的指导进行正确按摩，将会看到专业化的按摩效果。

本书为每个按摩手法配备了标有详细说明的解剖图解，方便读者透过体表“看到”肌肉和其他身体组织（如骨骼），提醒读者在按摩过程中要注意到这些组织；“注意”一栏给出了按摩时需要注意的一些信息，例如不能按摩的一些特殊部位；“按摩小技巧”一栏对特殊的手法做出了进一步解释。



本书的最后提供了一些局部按摩思路、按摩常用术语表和一些资源（包括按摩油、按摩床及其它必备品的零售商的相关信息）。

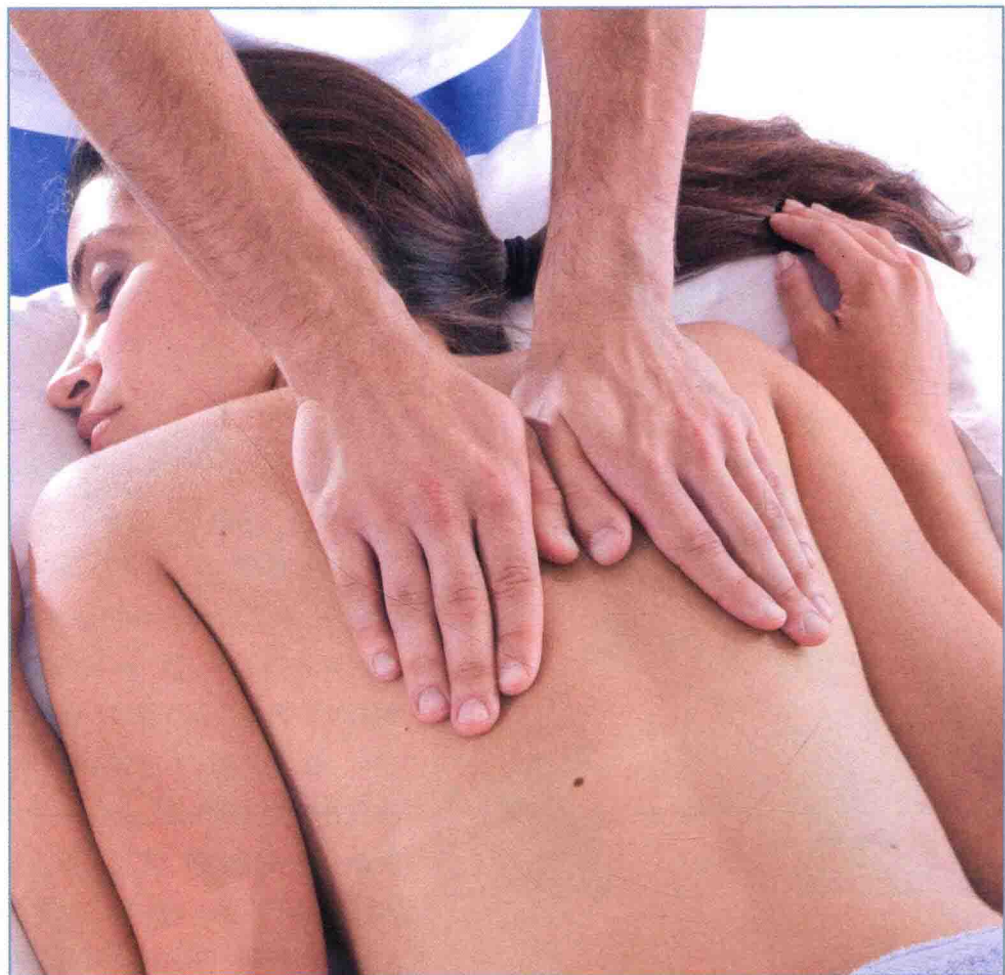


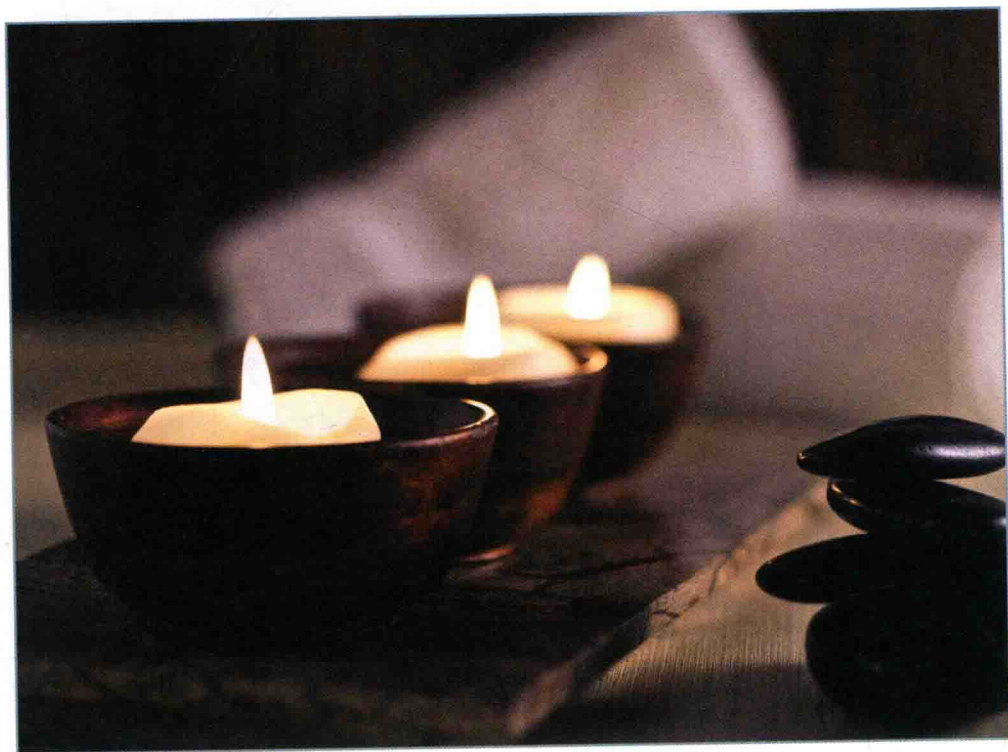
基本知识

要做好按摩，首先要创造一个轻松和舒适的环境。你可以让孩子去别的房间玩，拿走宠物鸟，并且关掉电视等。

然后，你可以关掉百叶窗、将灯光调暗，如果喜欢的话也可以选择点上一些蜡烛。如果使用有香味的按摩油，那

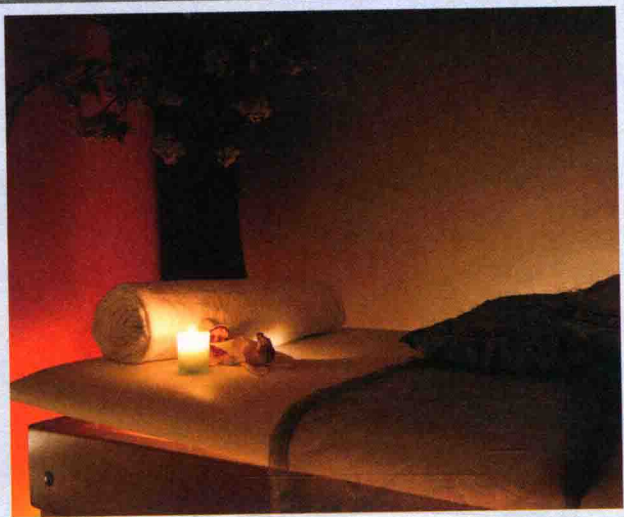
么最好选择无味的蜡烛。因为强烈的味道可能使被按摩的人感到不适，甚至会产生过敏。同样，笔者不建议你使用浓烈的香水或古龙水。当然，或许有人反而喜欢有香味的蜡烛，甚至喜欢焚香的味道。因此，环境的设置因人而异，明确被按摩者的喜好十分必要。



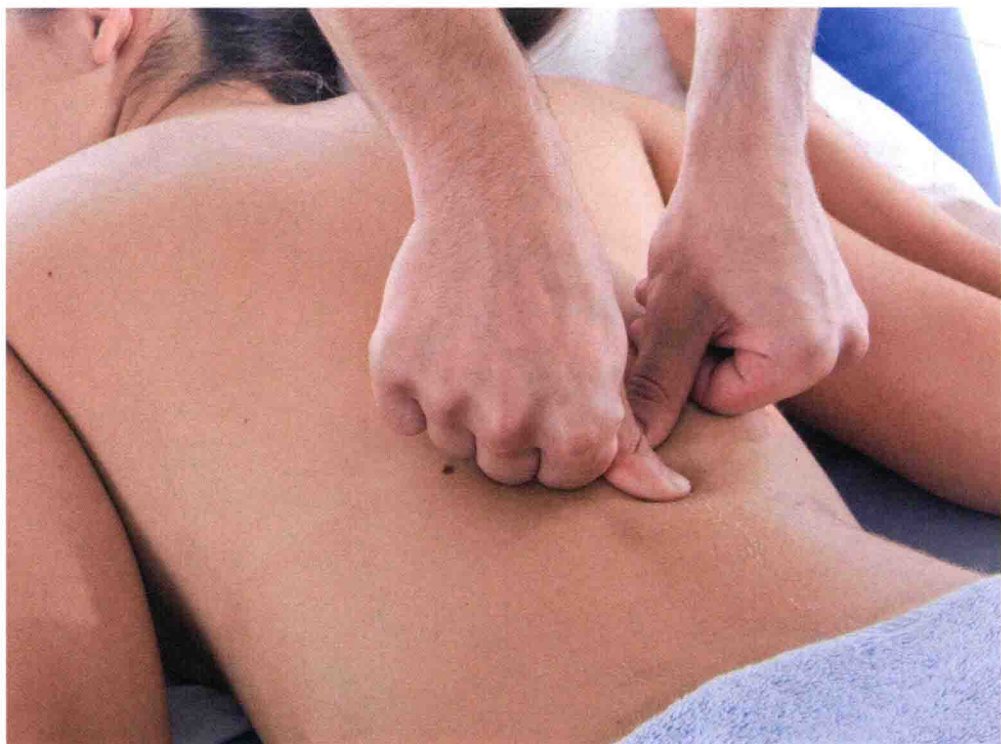


准备按摩床

除了要创造令人愉快的环境之外，在按摩之前还需要准备其它的一些物品。找到一张能够当作按摩床的桌子（或其它平整的平面）之后，还需要再准备两条毯子：一条铺在按摩床上，另一条盖在被按摩者的身上。毯子最好是棉质的，不建议使用昂贵的毯子，因为结束之后毯子会被按摩油弄脏，很难清洗。推荐使用有花纹的毯子，这样可以使洗不掉的油污不那么明显。



基本知识（接上页）



此外，在按摩过程中被按摩者不穿衣服，身上只盖一条毯子，因此要注意调节室内温度，防止被按摩者感冒。

按摩油可以减少按摩者的手与被按摩者的皮肤之间的摩擦，因而是必不可少的。最受欢迎的按摩油有甜杏仁油（坚果过敏的人群慎用）、杏仁油以及荷荷巴油（其实就是一种液态的蜡）等。你还需要在按摩床附近摆一张桌子放置按摩油，以便按摩的时候能随时拿到它们。

按摩者没有特殊的穿着要求，但有

一点需要注意：长袖的衣服容易被按摩油弄脏，并且容易弄痒被按摩者，因此建议按摩者穿着短袖的衣服。

选择按摩地点时，有几件需要注意的事情。首先，按摩床的选择应当使按摩者和被按摩者都感到舒适。对于按摩者来说，这就意味着按摩床的高度要合适。一个简单的评估方法为：立正站好，双手自然放于身体两侧，握拳，此时指关节所在的高度就应当是按摩床的高度。按摩床过高或过低，都会造成按摩者不容易发力，进而导致肌肉酸痛。