

# 《终结膝痛》

## 图书基本信息

书名：《终结膝痛》

13位ISBN编号：9787553756075

出版时间：2016-5-1

作者：张付

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《终结膝痛》

## 内容概要

膝关节受伤是运动伤痛与劳损伤痛中最常见的疾患，发病率高达60%。现在，不仅仅是老年人，越来越多年轻人也提前加入了“膝痛一族”。本书为膝关节保健、功能性训练与术后康复实用手册，可以有效减少膝关节受伤，延长你的膝关节使用寿命。是运动者不可多得的有效护膝指南！

作者以亲身经历写成这本全面介绍膝关节伤病预防和膝关节手术后康复训练的著作，也是首次训练专家与运动医学专家跨学科研究的鼎力之作。既有运动医学的专业，又有康复与功能训练内容的易学易懂特点，读者自学即可完成膝关节康复训练。康复训练不借助复杂器械，在家自助式完成，即可达到膝关节全功能康复的目的。

# 《终结膝痛》

## 作者简介

力量、体能、体形、康复训练专家

以色列格斗体系训练专家

曾为《健仕》杂志健身类专家顾问团成员。为多家纸媒撰写健身与康复训练类训练专栏，包括《健美先生》《健与美》《健仕》《环球银幕》《环球时报》（英文版）《爱科学》等。为多家知名网站撰写健身、康复训练类、力量与体能训练类、自卫术类专栏，比如百度知道日报，搜狐男人频道，果壳网，飞碟说等。

曾在北京特警总队，教授以色列警用格斗与抓捕技术。曾任教中国人民解放军总后某特勤突击队，教授军事格斗，突发事件处置技术，军事力量与体能。曾任教北京军区某特种警侦连，教授军事格斗，近距离战术，军事力量与体能。

著有著作《实战以色列防身术》，百度出品图书《那些年我们一起信过的谣言——健身塑形篇》作者之一。

## 书籍目录

- 第一章 预备知识
  - 第一节 如何使用本书指导你的膝关节保健与伤后康复
  - 第二节 了解膝关节的结构与常见伤
  - 第三节 引起膝伤（膝痛）的原因及易患人群
- 第二章 膝关节伤病预防训练
  - 第一节 加固膝关节的肌肉力量训练
  - 第二节 膝关节保健的正确姿势
  - 第三节 膝关节不稳定状态下的平衡训练
  - 第四节 倒地受身缓冲技术，摔倒也不会伤到膝关节
  - 第五节 膝关节受伤时的应急处理
  - 第六节 膝关节保护的生活习惯调整与保健菜品
- 第三章 跑步者、登山者膝关节功能性训练
  - 第一节 跑步者的膝关节保健与功能性训练
  - 第二节 登山者的膝关节保健与功能性训练
- 第四章 中老年膝关节保健与自我护理训练
- 第五章 膝关节手术前与手术后康复训练
  - 第一节 膝关节常见临床手术与手术后康复建议
  - 第二节 膝关节手术前预备训练
  - 第三节 膝关节手术后第一周康复训练
  - 第四节 膝关节手术后第二至第四周康复训练
  - 第五节 膝关节手术后第二至第三个月康复训练
  - 第六节 膝关节手术后第四个月至半年康复训练

# 《终结膝痛》

## 精彩短评

- 1、做完ALC已经一个月，北三的康复指导有点太简单，这本书更有指导意义。
- 2、感觉半本儿都是徐雁写的。
- 3、膝关节保健、功能性训练与伤后康复训练手册，实用、全面的运动者有效护膝指南！力量、体能、体形、康复训练专家与运动医学专家的鼎力之作，作者张付以亲身经历与万千读者一起见证“终结膝痛”！

## 《终结膝痛》

### 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)