

# 《拉伸》

## 图书基本信息

书名：《拉伸》

13位ISBN编号：9787564055820

10位ISBN编号：7564055820

出版时间：2012-7

出版社：北京理工大学出版社

页数：207

译者：百合

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)

# 《拉伸》

## 内容概要

《拉伸:打造没有疼痛的身体》是以关节机能运动学为基础，详细介绍了整形外科疾病、运动障碍等疾病的拉伸和锻炼方法，着眼于关节的机能异常，并为了改善这些机能异常而写的。这是一套在自己家中就能简单进行的、一个人就能做的，并且能够减轻病痛的体操。

## 作者简介

矢野启介（日本关节研究协会董事长）

1971年出生在日本埼玉县所泽市。

先是在体育俱乐部对游泳、壁球进行指导，2003年开办了夏町健康整骨医院。2007年4月，成立Pflaster有限公司，任董事长、副总经理，并任日本关节研究协会董事长。

现在，担任东京YMCA社会体育保育专门学校讲师，还进行各种实用技术演讲会、认证考试、锻炼活动、关节拉伸、锻炼的指导。

资格：柔道整复师、健康运动指导士、NSCA认证私人教练、日本体育师协会锻炼指导师、日本康复协会优秀讲师、护理预防锻炼指导员、JATI锻炼指导员。

著有《关节锻炼指导教程（上肢篇?下肢篇?身体篇）》《关节锻炼指导教程》等。

佐岛健司（日本关节研究协会副董事长）

1971年出生在日本神奈川县。

从体育学校毕业后，对人进行滑雪、锻炼、游泳、壁球等方面的指导，在加拿大进行过3年的滑雪技术培训。在2005年，开设了健康治疗院。2007年4月，就任日本关节研究协会副董事会。

现在，进行各种实用技术演讲会、锻炼活动、关节拉伸、锻炼指导。

资格：针灸师、日本康复协会优秀教练、CSIA（加拿大滑雪教师协会）指导员、CSCF（加拿大滑雪速滑教练联盟）教练、日本瘦身协会会员、健康治疗院院长。

健康治疗院进行以针灸、整体、减肥、体育康复为中心的治疗，为了让大家过上健康的生活，进行运动、饮食、生活习惯的指导、建议等。

## 书籍目录

推荐语

前言

序言：关节拉伸与锻炼基本篇

本书的10个特征

可以期待的效果

关节拉伸的优点

关节锻炼的优点

关节拉伸的9个原则

关节锻炼的9个原则

一眼就能看明白！视觉化目录`

Part1

实践！关节拉伸23

01 颈部的关节拉伸

02 肩部的关节拉伸1

03 肩部的关节拉伸2（内部肌肉）

04 前臂的关节拉伸

05 前臂屈肌群的关节拉伸

06 前臂伸肌群的关节拉伸

07 背部的关节拉伸

08 腰部的关节拉伸1

09 腰部的关节拉伸2

10 胸部的关节拉伸

11 腹部拉伸

12 髂腰肌的关节拉伸

13 肋骨、肋腹部的关节拉伸

14 臀部的关节拉伸

15 股关节周围肌肉的关节拉伸

16 大腿前面的关节拉伸

17 大腿后面的关节拉伸

18 内收肌群的关节拉伸

19 外展肌群的关节拉伸

20 腓肠肌的关节拉伸

21 比目鱼肌的关节拉伸

22 胫骨前肌的关节拉伸

23 足部的关节拉伸

Part2

实践！关节锻炼23

01 颈肩部的关节锻炼

02 肩关节的锻炼1

03 肩部（内部肌肉）的关节锻炼2

04 肩胛骨周围肌肉的关节锻炼

05 前臂前面的关节锻炼

06 前臂后面的关节锻炼

07 前臂屈肌群的关节锻炼

08 前臂伸肌群的关节锻炼

09 背部的关节锻炼

10 胸部的关节锻炼

- 11 腹部的关节锻炼
- 12 髂腰肌的关节锻炼
- 13 肋骨周围肌肉的关节锻炼
- 14 下肢的关节锻炼
- 15 股关节周围肌肉的关节锻炼
- 16 臀部的关节锻炼
- 17 大腿前面的关节锻炼
- 18 大腿后面的关节锻炼
- 19 内收肌群的关节锻炼
- 20 外展肌群的关节锻炼
- 21 小腿前面的关节锻炼
- 22 小腿后面的关节锻炼
- 23 足部的关节锻炼

## Part3

针对您的症状进行适当的关节拉伸锻炼

- 01 肩周炎
- 02 腰痛和坐骨神经痛
- 03 猫背
- 04 肩周炎
- 05 腱鞘炎
- 06 股关节疼痛
- 07 膝盖疼痛
- 08 腿部浮肿
- 09 棒球肩
- 10 网球肘（外侧上髌炎）
- 11 棒球肘（内侧上髌炎）
- 12 足关节扭伤
- 13 便秘
- 14 寒症
- 15 活动全身
- 16 活动上半身
- 17 活动下半身
- 18 活动躯干

作者介绍

# 《拉伸》

## 章节摘录

版权页：插图：关节拉伸的9个原则 在进行关节拉伸之前，请首先确认以下原则。以下内容是书中没有的，请务必在阅读后实践。要有意识地拉伸正在使用的肌肉和关节。拉伸的姿势和方向要正确。在放松的状态下进行拉伸。在洗完澡等身体温暖的状态下进行。要选择温暖的屋子、宽敞的空间等环境中进行。深呼吸的节奏要缓慢，千万不要引起反作用力。呼吸的速度控制在1分钟8次，拉伸约20~40秒钟（通常我们1分钟呼吸12~20次）。呼气时要长长地吐出气，让肌肉慢慢地拉伸。一个种类重复2~3次。随着拉伸次数的增加，慢慢加深关节的深度。在感觉良好、不感到疼痛的前提下舒服地拉伸关节。

# 《拉伸》

## 编辑推荐

《拉伸:打造没有疼痛的身体》编辑推荐：在快节奏的现代社会，人们都很忙，缺少锻炼，特别是上班族们，不可避免的会得鼠标手、颈椎病等职业病，书中完整再现了113种拉伸方法和111种锻炼方法！还能找到78种对应病症的拉伸和锻炼方法！《拉伸:打造没有疼痛的身体》是一本十分实用的书。从运动伤到职业病，一本书全搞定。打造能够战胜病痛的身体，关节伸展与锻炼完全掌握。

# 《拉伸》

## 精彩短评

- 1、操作性很强，就是没有视频，有些动作理解不了。
- 2、图解照片还不错.内容没什么特别之处,翻过就丢在一边了.
- 3、图释都是真人，动作也很详细，但内页是黑白的，有些看不清具体细节，猜测日版原版应该是全彩的
- 4、这本书，值得购买。确实很符合我们日常需要。比起《拉伸。最好的运动》更适合，如果有毅力每天坚持，是可以起到好效果。现在每天都根据书的内容，锻炼拉伸关节。



# 《拉伸》

## 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)