

《简明拉伸手册（全彩图解版）》

图书基本信息

书名：《简明拉伸手册（全彩图解版）》

13位ISBN编号：9787115421617

出版时间：2016-6

作者：[日] 长野茂,[日] 萱沼文子

页数：191

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

《简明拉伸手册（全彩图解版）》

内容概要

拉伸是一项无论男女老幼、运动水平高低都可以参与的运动。拉伸可以提高身体的柔韧性、增强肌肉力量，对游泳、足球、羽毛球、等运动具有非常好的辅助作用，还可以预防运动伤害。而*好的一点就是，拉伸既可以锻炼肌肉，又不会造成肌肉疲劳，甚至可以缓解疲劳。《简明拉伸手册（全彩图解版）》提倡将拉伸作为日常生活的一部分，并以此为前提提供了一系列针对不同目标、人群和场景的拉伸建议，如提升健康、改善体形、提高运动表现、双人配合，以及没有场地限制的生活中的拉伸。无论是初学者还是具有高级水平的专业人士，甚至专业的运动员、教练员，都能从《简明拉伸手册（全彩图解版）》中学到实用的知识。

《简明拉伸手册（全彩图解版）》

作者简介

长野茂

健康事业股份有限公司董事长，日常运动推进协会会长。通过电视、杂志、演讲，进行健康知识启蒙和普及，并多次担任电视和广播电台节目的健身教练。出版作品有《关于日常运动的建议》《健康的肠胃可以改变一切》《长野式运动减肥》《哑铃健康体操》《男性减肥》《健脑体操：108条刺激脑部的练习》《通过家务劳动减肥》等。

萱沼文子

日本著名健身教练。现在担任哑铃健康体操指导协会和芳香健身协会会长。多次在电视节目中担任健身教练。出版作品有《拉伸》《拉伸的基础》《局部减肥》《用力进行拉伸》《创造美丽——芳香健身的七条法则》《通过30秒拉伸进行减肥》《一周时间速效减肥》《老年人的拉伸》《减少赘肉的拉伸》等。

书籍目录

前言	3
第一章 拉伸的基础知识	11
什么是拉伸	12
1 拉伸是人类的本能	
2 肌肉在不停地收缩	
3 以静态拉伸为主	
4 不能引发伸张反射	
5 伸张反射的原因	
6 动态拉伸的特点	
拉伸的目的	14
塑造具有弹性的体魄	
提高运动竞技的水平	
身体的柔韧性可以提高肌肉的力量	
预防伤病	
健康拉伸的目的	
拉伸对于健康的作用	16
健康拉伸的目的不是为了提高柔韧性	
因为身体僵硬，所以通过拉伸促进健康	
拉伸的诀窍	18
1 记住基本姿势	
2 放松身心	
3 深呼吸	
4 不要过分用力，应慢慢拉伸	
5 分阶段进行拉伸	
6 将注意力集中在肌肉上	
7 循序渐进，不要急于求成	
拉伸的要点	20
每天要进行拉伸	
进行全身拉伸	
拉伸的时间和次数	
身体的预热和降温	21
利用拉伸进行热身	
拉伸并不等于热身运动	
利用拉伸进行降温	
健康拉伸中要以拉伸为主	
提高拉伸效果的因素	22
使用哑铃扩展可运动范围	
使用毛巾扩展可运动范围	
使用墙壁、椅子和桌子	
拉伸时的着装	
创造一个安全并放松的环境	
利用芳香剂拉伸缓解压力	
身体各个部位的肌肉名称	24
肩部、旋转肌群、骨盆、股关节等部位的肌肉名称	26
第二章 拉伸的基本动作	27
引言	
拉伸练习要循序渐进	28

颈部和面部的拉伸	30
颈部和面部的拉伸	32
手部和臂部的拉伸	34
手部和臂部的拉伸	36
手部和臂部的拉伸	37
肩部、胸部和背部的拉伸	38
肩部、胸部和背部的拉伸	40
肩部、胸部和背部的拉伸	42
腹部、腰部和臀部的拉伸	44
腹部、腰部和臀部的拉伸	46
腹部、腰部和臀部的拉伸	48
大腿和股关节周围的拉伸	50
大腿和股关节周围的拉伸	52
大腿和股关节周围的拉伸	54
大腿和股关节周围的拉伸	56
大腿和股关节周围的拉伸	58
大腿和股关节周围的拉伸	60
小腿和脚部的拉伸	62
小腿和脚部的拉伸	64
小腿和脚部的拉伸	66
第三章 健康拉伸	
引言	
预防和改善体质衰弱的拉伸	68
预防和改善腰痛的拉伸	70
预防和改善肩痛的拉伸	72
预防和改善肩周炎的拉伸	74
预防和改善膝关节疼痛的拉伸	76
预防和改善O形腿的拉伸	78
矫正姿势的拉伸	80
预防和改善手指浮肿和僵硬的拉伸	82
预防和改善骨质疏松的拉伸	84
预防和改善便秘的拉伸	86
预防和改善手脚冰冷的拉伸	88
预防和改善跌倒症状的拉伸	90
预防和改善失眠的拉伸	92
预防和改善面部赘肉、面部灰暗的拉伸	94
预防和改善慢性疲劳的拉伸	96
预防和改善慢性疲劳的拉伸	98
第四章 美体拉伸	
引言	
通过拉伸塑造美丽的体形	100
室内原地踏步	102
室内原地踏步	104
室内原地踏步	106
室内高抬腿	108
室内后抬腿	110
室内快速踏步	112
室内原地踢腿	114
第五章 运动拉伸	

引言

提高运动水平，预防伤病 116

运动拉伸的实例（足球） 118

走路、慢跑、长跑 120

走路、慢跑、长跑 122

高尔夫 124

高尔夫 126

足球 128

足球 130

游泳 132

游泳 134

棒球、垒球 136

棒球、垒球 138

篮球、排球 140

篮球、排球 142

网球 144

网球 146

第六章 双人拉伸

引言

两个人配合的拉伸，在愉快的氛围中练习 148

扭转上身的拉伸 150

腿部拉伸 152

胸部拉伸 154

背部拉伸 156

身体侧向拉伸 158

弯曲膝关节拉伸腹肌 160

第七章 生活中的拉伸

引言

任何时间和地点都可以进行 162

利用吊环扭转上身 164

利用滚梯拉伸 165

坐在椅子上进行的前臂拉伸 166

坐在椅子上进行的肩部拉伸 167

坐在椅子上使用电脑时进行的上身拉伸 168

坐在椅子上进行的胸部拉伸 169

坐在椅子上进行的背部拉伸 170

坐在椅子上进行的腿部拉伸 171

坐在椅子上进行的单腿跪坐拉伸 172

坐在椅子上进行的脚腕拉伸 173

利用吸尘器进行的上身拉伸 174

擦玻璃时进行的腹部拉伸 175

晒衣服时进行的拉伸 176

叠衣服时进行的拉伸 177

在厨房通过脚后跟的上下运动进行的跟腱拉伸 178

在厨房通过脚尖上下运动进行的小腿拉伸 179

放松大腿的拉伸 180

海马拉伸 181

双腿夹棉垫 182

伸展双腿读报纸 183

- 在浴盆里前屈 184
- 在浴盆里扭转上身 185
- 在浴盆里上身后仰 186
- 洗发时拉伸体侧 187
- 起床后身体从“大”字变为“一”字 188
- 起床后的大腿拉伸 189
- 在床上拉伸手脚 190
- 安眠拉伸 191

《简明拉伸手册（全彩图解版）》

精彩短评

- 1、没有花哨的配图，只有专业的练习演示，效果很好
- 2、演示清晰明了，让人一看就明白
- 3、拉伸效果不错，关键是容易学，这点最重要
- 4、拉伸动作学起来比较简单，每次运动之后拉伸一下，锻炼效果会更好
- 5、适合大多数人练习，训练动作很丰富，难度也不大，都是一些简单的动作
- 6、书的印刷质量不错，图解演示详细，简单好学，比较满意。
- 7、针对各种水平和各种运动的训练动作这书里都有，这么多经典的拉伸动作够练很久了

《简明拉伸手册（全彩图解版）》

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