

《三维图解》

内容概要

《三维图解:肩背调理书》内容简介：如果您能对自己的背部肌肉有一个清晰准确的认识，那么这将有助于保持您的背部健康、灵活。《三维图解:肩背调理书》将为读者提供细致明确的讲解，为您逐步剖析，以帮助您更加具体地知晓身体各部分的肌肉都会处于怎样的状态。《三维图解:肩背调理书》为读者提供了各方面的小贴士，指导您应当做什么运动，以及不可以做什么运动，借此帮助您深入了解自己的身体情况，选择正确的锻炼方案，带您走进神秘的身体世界。

书籍目录

背部保健基础知识 健康脊椎的解剖结构 背部的主要肌肉 背部疼痛部位 背部保健练习 全身解剖图 颈部练习 弯曲伸展练习 等力弯曲练习 侧弯伸展练习 等力侧弯练习 扭转伸展练习 等力扭转练习 拓展拉伸练习 等力延展练习 上斜方肌拉伸练习 肩胛提肌拉伸练习 耸肩练习 龟式颈部拉伸练习 六角星式颈部旋转练习 胸部练习 肩胛移动练习 肩部拉伸练习 肩部拉伸练习 侧向弯曲练习 背阔肌拉伸练习 胸部拉伸练习 开卷式拉伸练习 椅上转体拉伸练习 后背扣手式拉伸练习 双手前移式伸展练习 双手环移式伸展练习 球上双臂飞翔式伸展练习 球上双臂划桨式伸展练习 球上身体后展式练习 球上身体后仰式拉伸练习 核心肌练习 平衡坐立练习 稳定性站立练习 基础式仰卧起颈练习 1 / 2式仰卧起颈练习 俯卧引体练习 坐式梨状肌拉伸练习 梨状肌拉伸练习 俄式转体练习 直腿仰卧起颈练习 球上桥体反向旋转练习 球上桥体反向滚动练习 上举健身球抬肩练习 双手撑地式屈体练习 对侧手脚平直伸展练习 前臂俯撑练习 双手仰撑练习 球上侧移漫步练习 球上屈腿折叠练习 球上背部转动拉伸练习 球上直身式腹横肌练习 交叉式仰卧起颈练习 转体练习 侧体弯曲式手臂支撑练习 腰部练习 屈体触趾练习 脊椎拉伸练习 后背下部扭转练习 婴儿式匍匐拉伸练习 猫狗式拉伸练习 球上臀部旋转练习 地面游泳练习 仰卧拱背桥式练习 背桥式抬腿练习 下体练习 四头肌拉伸练习 髂胫束拉伸练习 腿筋拉伸练习 腿筋拉伸练习 向前弓箭步练习 臀屈肌伸展练习 臀部拉伸练习 动作分组练习 术语汇编表

章节摘录

版权页：插图：侧弯伸展练习 1坐着或者站立，保持颈部、肩部以及躯干部位处于笔直状态。2将头部向右侧弯曲，使得右耳不断向右侧肩膀靠近，直到你可以明显感觉到颈部左侧肌肉的拉伸感。正确训练方法应当放松肩部肌肉。避免头部向两侧弯曲的时候，出现转动。3保持该动作10秒钟，然后重复该动作，同一方向重复3次。等力延展练习 1坐着或者站立，保持颈部、肩部以及躯干部位处于笔直状态。保持下巴平行于地面，目光直视前方。2双手相扣，并放置于头部后方。3双手用力，将手掌抵住后脑部位，颈部不变，保持该动作约10秒钟，然后放松。重复此动作3次。注释：粗体字表示活跃肌肉 灰体字表示稳定肌肉 代表深肌 快速指南 训练对象 颈部伸展肌 训练类型 提高肌肉强度 训练难度 初级 训练效果 不需要通过刺激韧带、肌腱以及关节便可以提高颈部伸展肌的强度 此项训练不适人群的特征 麻木感已经蔓延至臂部或者手部 正确的训练方法 应当手部向头部缓慢施加压力——如果用力过猛，尤其是当练习者初次尝试该项训练的时候，会导致颈部肌肉变得僵硬。避免颈部的任何其他移动。

编辑推荐

《三维图解:肩背调理书》编辑推荐：《三维图解》系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、肌肉塑形、协调性提升……无所不包。三维图片准确呈现涉及到的肌肉部位，让你了解每一项运动进行时的更多细节。《三维图解:肩背调理书》内容严谨科学，任何人都能获得相关且实用的信息和指导。详细的运动指南不仅能让练习者掌握正确的运动方法，而且能够有目的地锻炼每一处肌肉，既能训练到位又能减少伤害。

《三维图解》

精彩短评

- 1、已在实验室借阅，每一个半小时活动。
- 2、纸张，印刷很好。就是不太适合在家做。（球球占地）
- 3、书本的纸质与印刷很好，动作很常用并且叙述得比较到位，是一本值得参考的书。
- 4、图示清晰 器材较简单多数无器材
- 5、给脊椎有问题的人参照锻炼用的
- 6、书的质量不错，但与整套书的内容有较多重复，所以，性价比不高。

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