

# 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

## 图书基本信息

书名：《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

13位ISBN编号：978711536950X

出版时间：2015-1

作者：[加] 克雷格拉姆齐（Craig Ramsay）

页数：160

译者：胥美美,孙平

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)

# 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

## 内容概要

拉伸运动可以有效缓解都市上班族由于久坐、缺乏运动引起的颈椎、肩膀、腰部、背部的酸痛症状，改善身体在日常生活中不正确的姿势从而降低受伤风险，还可以提高身体灵活性、帮助正在进行塑身计划的人高效消耗热量、提高心肺耐力、对抗衰老等，甚至可以帮助协调身体和心理的联结。

《肌肉训练完全图解：拉伸训练》以真人模特演示、肌肉解剖图以及3D图解相结合的方式，分解每一个动作，介绍了可以单人无器械进行的全身拉伸活动，并根据不同锻炼需求介绍了双人互动拉伸、孕产期也可以做的拉伸、适合在办公室进行的拉伸以及专业舞者的极限拉伸挑战等。不用去健身房，在家或者在办公室，充分利用零碎时间和空间，巧用墙壁、椅子等道具，就可以随时随地运动起来。读者可以根据自己身体情况及锻炼环境，选择项目和强度，锻炼颈、肩、臂、背、腰、髋、臀、腿、脚等任何你想锻炼的部位。

# 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

## 作者简介

克雷格·拉姆齐 (Craig Ramsay)

在改善顾客的健康、身材和生活方面，克雷格·拉姆齐拥有12余年的成功经验。因其渊博的学识和多样的技能，他得到了国际健身业的认可。百老汇的工作磨练了克雷格多才多艺的身体技能。他曾做过芭蕾舞演员、曲棍球手、健身模特、影视演员以及训练有素的柔术表演者。生于加拿大安大略省，2008年迁居至美国洛杉矶，很快成为健身舞蹈专家、模特和电视主持人。他在众多职业中游刃有余，成了行业里最受欢迎的健身专家之一。他因与每一个顾客——从好莱坞顶级明星到职业运动员，建立密切联系而闻名，并享有“世界上最好的教练”的称号。

# 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

## 书籍目录

序言  
为更美好的生活而拉伸  
建立拉伸日常安排  
建立日常拉伸锻炼方案  
拉伸训练  
辅助脚部拉伸  
绷直  
弯曲  
向下倾斜  
向上倾斜  
绑带辅助拉伸  
翼式拉伸  
镰刀式拉伸  
坐位抱腿式  
单腿坐式前屈  
双腿坐式前屈  
蝶式拉伸  
坐位蝶式  
折叠蝶式  
勺菱形  
前三角肌毛巾拉伸  
平躺弓形拉伸  
平躺内缩肌拉伸  
平躺椒盐卷饼拉伸  
单腿拉伸  
单侧膝—胸拉伸  
单侧抬腿  
内收肌拉伸  
4字形平躺  
髋部内旋肌拉伸  
快乐婴儿式拉伸  
侧卧式肋骨拉伸  
侧卧式屈膝  
眼镜蛇式拉伸  
背部拉伸  
婴儿式拉伸  
跪式背阔肌拉伸  
猫式拉伸  
鸽子式拉伸  
胫部拉伸  
青蛙叉开式  
半跨越式拉伸  
半跨越式  
侧倾半跨式  
双腿劈叉  
胸—大腿劈叉  
胸—地板式劈叉

## 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

触趾式拉伸  
站立背卷式  
晨起醒神拉伸  
头皮和脸部拉伸  
头皮拉伸  
狮式拉伸  
眼眶拉伸  
颈部拉伸  
颈部侧倾  
颈部向下倾斜  
颈部向上倾斜  
头颈旋转  
颈后拉伸  
三头肌拉伸  
二头肌拉伸  
墙壁辅助式胸部拉伸  
前臂拉伸  
手腕屈曲  
手腕拉伸  
小腿拉伸  
小腿跟下压  
脚趾朝上小腿拉伸  
站立四头肌拉伸  
短跑跪式拉伸  
相扑蹲  
侧倾相扑蹲  
侧弓步拉伸  
前弓步  
前弓步扭转  
直膝弓步  
下犬式  
宽步前屈  
互动式拉伸  
辅助蝶式拉伸  
辅助快乐宝贝  
辅助单侧大腿拉伸  
辅助单侧抬腿  
辅助胸部拉伸  
辅助坐式前屈  
辅助婴儿式  
辅助椒盐卷饼拉伸  
俄罗斯式劈叉  
孕产期拉伸  
躯干旋转  
手触膝式拉伸  
卧式骨盆倾斜  
晨起醒神单侧拉伸  
猫式拉伸  
下犬式

## 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

办公室拉伸  
办公室拉伸动作  
坐式旋转  
4字形坐式  
髋部移动前屈  
腿部双铰链  
腘绳肌支撑拉伸  
平衡柱拉伸  
足部网球按摩  
ITB滚动  
背阔肌平衡柱拉伸  
背部平衡柱拉伸  
小腿和腘绳肌拉伸  
胫骨平衡柱拉伸  
极限挑战  
舞者弓步  
平躺腘绳肌侧面拉伸  
双侧四头肌拉伸  
前劈腿

# 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

## 精彩短评

- 1、 2016年12月18日读，2016-451，图236。
- 2、 【2015】一般般
- 3、 通俗易懂，最后的拉伸流程也很全面使用。
- 4、 很全面的拉伸教程，可以针对自身的情况选择适合自己的拉伸项目
- 5、 每天拉一拉，肌肉紧绷还是有所缓解
- 6、 拉伸动作很简单，强度也不大，适合用来活动关节和热身
- 7、 适合时不时翻出几个动作做一做
- 8、 拉伸动作难度都不大，图解化的教程学起来也简单，适合大多数人练习
- 9、 介绍的拉伸方法很实用，动作也很简单，拉伸后的感觉非常好。
- 10、 必须要运动了。
- 11、 难度适中，适合大多数人练习，平时拉一拉对身体健康很有好处，特别是对于上班族而言。
- 12、 用途很大，特别适合整日久坐的上班一族。
- 13、 可以
- 14、 挺不错的书，书中的拉伸动作对久坐的我来说非常有用，能缓解颈部和腰部的酸疼感。
- 15、 这个男的好厉害！
- 16、 专业而全面的拉伸方法，很适合在运动之后放松

# 《肌肉训练完全图解：拉伸训练》

## 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)