

<<易化牵伸术>>

图书基本信息

书名：<<易化牵伸术>>

13位ISBN编号：9787500936473

10位ISBN编号：7500936478

出版时间：2010-2

出版时间：人民体育

作者：(澳)罗伯特·E.麦卡蒂//杰夫·沙兰德|译者:矫玮

页数：193

译者：矫玮

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：<http://www.tushu007.com>

## <<易化牵伸术>>

### 内容概要

《易化牵伸术：简便易学的PNF牵伸及力量训练(第3版)》对PNF牵伸技术进行了图文并茂的翔实介绍。

PNF牵伸是一种安全、简便易行的训练方法，它不仅能够牵伸肌肉，而且在肌肉等长抗阻收缩之后，还能在新的关节活动范围内进一步牵伸。

《易化牵伸术（第3版）》的修订、重编工作已经完成，新版PNF（本体感觉神经肌肉易化术）牵伸技术，远远超过了广泛发行的第2版。

《易化牵伸术（第3版）》保留了前几版最主要的特色，并增加了以下内容： 新增了包括跑步、高尔夫、游泳、自行车、投掷与持拍类运动的常规牵伸方法。

配合使用平衡球和弹力带，在牵伸活动的基础上进行力量训练。

预防治疗常见的软组织损伤的牵伸与力量训练。

为操作者提供7新的测试平台，可从以下网址进行下载 无论你是专业的健身教练、治疗师、教练员、运动员，还是学生，《易化牵伸术（第3版）》将帮助你评估目前的肌肉状况，改善关节活动范围，增加力量，降低过度损伤，提高运动能力。

<<易化牵伸术>>

作者简介

作者：(澳)罗伯特·E.麦卡蒂(McCarty R. E.) (澳)杰夫·沙兰德(Schrand J.) 合著者：矫玮

## &lt;&lt;易化牵伸术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 先决条件第一章 牵伸的基础肌肉收缩的类型有关牵伸的反射牵伸的类型牵伸指南第二章 易化牵伸技术PNF概述从PNF牵伸到易化牵伸易化牵伸指南牵伸的操作细节易化牵伸的安全考虑减少牵伸者和搭档的疲劳第三章 PNF的螺旋一对角模式自由动作模式练习模式牵伸方法模式肌力训练方法第二部分 牵伸法第四章 下肢牵伸法伸髋肌群：腘绳肌和臀大肌髋关节外旋肌：梨状肌髋关节外展肌髋关节内收肌屈髋肌：股四头肌屈髋肌：腰肌和髂肌跖屈肌：腓肠肌和比目鱼肌趾屈肌：踇长屈肌，趾长屈肌足背屈肌：胫骨前肌趾伸肌：踇长伸肌，趾长伸肌外翻肌群-腓侧(腓骨)肌群；内翻肌群-胫骨前肌和后肌群下肢螺旋-对角模式第五章 上肢的牵伸练习肩关节稳定肌胸大肌、肱二头肌、肱三头肌腕部和手部的肌肉上肢螺旋-对角模式第六章 颈部与躯干的牵伸颈部肌肉躯干的肌肉第三部分 提高教程第七章 松解纤维变性组织的组合技术改变纤维变性组织以减轻疼痛，恢复关节活动度综合软组织疗法与易化牵伸放松纤维组织的6个病例第八章 专项运动的常规牵伸方法跑步运动的牵伸投掷与持拍类运动的牵伸自行车运动的牵伸高尔夫运动的牵伸游泳运动的牵伸日常生活类的牵伸中老年人的牵伸第九章 常见软组织损伤的治疗急、慢性损伤的处理上肢损伤的处理下肢损伤的处理专业词语注释

## <<易化牵伸术>>

### 编辑推荐

《易化牵伸术:简便易学的PNF牵伸及力量训练(第3版)》：易化牵伸术是一种简单易学的并可保持或改善柔韧性和协调性的练习方法。

如果你是一名运动治疗师、运动损伤防护师、运动学医生、教练员或竞技运动员，你可以从这里找到有用的信息，使你的工作更加完善。

不管你是一位训练有素的运动员或者是刚刚开始健身计划，你会发现这些技术可以帮助你增加柔韧性和协调性，从而预防损伤并增加运动的乐趣。

<<易化牵伸术>>

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:<http://www.tushu007.com>