

<<三维图解>>

图书基本信息

## <<三维图解>>

### 内容概要

《三维图解:协调性提升书》内容简介：协调性不管是在运动中还是在日常生活中都是很重要的，协调性提升的过程也是核心肌功能协调身体内骨骼抵抗作用力的过程。

读者在自动的坐、走、跑、跳时会对某些部位施加作用力，然后朝想要的方向，通过不同关节转换这种作用力。

保持核心肌肉的平衡，并均等发展和使用这些肌肉来稳定，加强协调身体，对健康生活至关重要。

所以《三维图解:协调性提升书》的目的是让你如何调动和训练核心肌肉，提升身体协调性，让自己处于最佳状态中。

<<三维图解>>

作者简介

## 书籍目录

序言 全身解剖图 伸展运动 颈部前屈 脖子侧弯 伸展三头肌 伸展背阔肌 肩膀伸展 胸部伸展 股四头肌的伸展 髂胫束的伸展 内收肌的伸展 臀至大腿的伸展 脊椎伸展 腰椎伸展 梨状肌拉伸 臀部拉伸 腓绳肌伸展 核心力量稳定性训练 仰卧交叉抬腿 直臂俯卧三点支撑 脊椎旋转 仰卧侧摆腿 跪式直背支撑 俯卧直臂抬腿支撑 侧卧单手支撑 弓步前冲 仰卧背桥抬腿 俯卧撑 倚椅下蹲 俯卧收展毛巾 直立抬脚 靠墙下坐 仰卧手支撑提臀抬腿 仰卧起手抱膝举腿 俯卧游泳 仰卧抬腿屈膝 侧卧举腿 俯卧打腿 核心力量练习 基础仰卧起坐 双腿交叉仰卧起坐 身体侧低前冲手平举 手平举脚上下踏板 肌腱拉伸 仰卧手触膝交叉蹬腿 手持球下蹲 仰卧屈膝抬手起“V”形仰卧起坐 俄罗斯式扭转 俯卧直臂抬腿直膝 侧卧抬头抬腿 手支撑扭身 坐式抬腿扭臀 跪立侧俯身抬腿 跪立侧踢腿 仰卧提臀交叉腿 双手移动练习 坐椅提臀抬腿 双手上下踏板俯卧撑 坐式屈膝侧转运动 跪式侧抬腿 直立屈臂抬腿 瑜伽柱挑战运动 跪式两腿压柱提膝 坐式提臀腿滚柱 坐式提臀单腿举 仰躺双手压柱提臀下蹲 对角仰卧起坐 瑜伽柱俯卧撑 仰卧交叉抬腿 髂胫束放松 跪式手压柱滚动 仰卧背桥抬腿1 仰卧背桥抬腿2 仰躺脚压柱滚动 仰卧蹬车式 仰卧抬腿屈膝 示范练习 核心力量训练A 核心力量训练B 核心力量训练C

<<三维图解>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<三维图解>>

编辑推荐

《三维图解:协调性提升书》编辑推荐: 1、英国、法国、德国、意大利、日本、俄罗斯、韩国、葡萄牙、西班牙、土耳其、波兰、挪威、荷兰、丹麦、克罗地亚、斯洛文尼亚、保加利亚、中国台湾地区...的运动指导系列。

风靡全球的自我运动保健书。

2、700多张精心制作的演示图，一动一图，直观对比。

具有全世界最精美图片的运动保健书。

3、真人照片由美国著名乔纳森摄影公司拍摄。

4、该系列图书有按摩、瑜伽、普拉提、力量训练、核心训练.....无所不包。

5、让你了解你所钟爱的运动的更多细节，对每一项运动需着重锻炼的部位做了详细说明。

6、一步步细致的运动指南让你掌握正确的运动方法，更好地锻炼每一处肌肉，既能训练到位又能减少伤害。

7、《三维图解:协调性提升书》文字和图片相配合，既适用于普通大众，又适用于专业人士。

该书最大的特点是将运动涉及到的每块肌肉清晰标识出来，让人们在享受运动带来的益处的同时，既知其然，又知其所以。

#### 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>