

<<拉伸>>

图书基本信息

书名：<<拉伸>>

13位ISBN编号：9787530447673

10位ISBN编号：753044767X

出版时间：2010-10

出版时间：北京科学技术出版社

作者：鲍勃·安德森

页数：231

译者：边然

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>

<<拉伸>>

内容概要

拉伸是任何人在任何时间、任何地点都可以进行的简单、轻柔的运动！

通过以正确的方法拉伸，每天只需几分钟，我们就可以伸展肌肉筋腱，舒展骨骼血脉，消除困扰我们的颈、肩、腰等身体部位的紧张酸痛，增强身体柔韧度，还能减肥瘦身。总之，随时随地拉伸好处多！

本书采用图文结合的方式全面详细地向你讲解拉伸，可谓一本拉伸运动的圣经。本书的作者，全球知名拉伸教练鲍伯·安德森综合自身多年经验，为你细剖析每种拉伸方法的原理。书中为你详尽地介绍了针对身体各部位的近150个拉伸动作，让你可以依次拉伸身体各部位，包括脸、颈、肩、臂、背、腰、髌、臀、腿、手和脚。

本书的一大亮点是，作者根据日常工作生活的健身需求，针对不同职业、年龄的人，设计出人人都需要的拉伸套路：11套办公室拉伸、14套日常放松拉伸，这些拉伸套路可以满足我们随时随地健身的需求。此外作者还针对跑步、游泳、打球、高尔夫、爬山等体育运动设计了运动前后不可或缺的拉伸动作，让你可以尽情享受运动的好处，不用担心运动伤害。

<<拉伸>>

作者简介

宝勃.

安德森（美）是世界上最受欢迎的拉伸运动专家。

在过去的30多年中，他使全世界数百万的人学会了一些简单易行的拉伸动作。

现在鲍勃身材匀称，身体健康。

但多年前的他身材不好，身体也不灵活，于是他开始悉心钻研拉伸。

在自己受益之后，他开始将拉伸广泛推广。

鲍勃花了很

<<拉伸>>

书籍目录

第一章 开始拉伸吧！

概述

谁应当拉伸？

什么时候拉伸？

为什么要拉伸？

如何拉伸？

热身活动和整理活动

跟着感觉拉伸！

第二章 拉伸动作讲解

拉伸导图

背部和腰部的卧位拉伸

腿部和脚部的坐位和卧位拉伸

肩背部和手臂的拉伸

腿部的跪坐和跨步位拉伸

腰髋部、腹股沟以及大腿后腱的拉伸

腰背部和腿部的碾压和下蹲拉伸

升双脚的拉伸

腿部和髋部的站位拉伸

上半身的站位拉伸

单杠上的拉伸

利用毛巾进行的上半身拉伸

双手、手腕以及前臂的拉伸

坐位拉伸

抬升双脚时的腿部和腹股沟的高级拉伸

双腿分开时的腹股沟和髋部的拉伸

劈叉动作

第三章 日常放松拉伸

清晨的拉伸

睡前的拉伸

每天必做的拉伸

双手、手臂以及肩膀的拉伸

颈部和肩膀的拉伸

腰部的拉伸

腿部、腹股沟以及髋部的拉伸

随时随地进行的拉伸

岁以上老年人的拉伸

儿童的拉伸

看电视时的拉伸

散步前后的拉伸

<<拉伸>>

家庭劳动前后的拉伸
驾驶者和旅行者的拉伸
第四章 办公室拉伸
办公室健康
工作开始前的拉伸
电脑使用者的拉伸
专业设计师的拉伸
开会时的拉伸
上网时的拉伸
利用复印机进行的拉伸
打电话时的拉伸
压力过大时的拉伸
久坐后的拉伸
出差乘飞机的拉伸
体力工作前的拉伸
第五章 体育运动拉伸
有氧运动
跑步
游泳
轮滑
滑板
篮球
足球
排球
乒乓球
网球
羽毛球
保龄球
高尔夫球
棒球/垒球
墙球、手球及壁球
冰球
橄榄球
体操
武术
花样滑冰
力量训练
摔跤
铁人三项
远足
爬山/攀岩
利用登山杖拉伸
自行车
山地自行车
越野摩托车
骑马
马术竞赛

<<拉伸>>

划船
皮划艇
冲浪
帆板
越野滑雪
高山滑雪
致老师与教练
附录
关注腰背健康
动态拉伸
PNF拉伸
拉伸动作全图
作者介绍

<<拉伸>>

章节摘录

插图：近来，你可能经常听到“动态拉伸”这个词。

那么，动态拉伸究竟是怎么回事呢？

动态拉伸被定义为“……在运动所需的活动范围内主动活动关节。

”静态拉伸是在不动的情况下保持拉伸姿势。

本书中所讲的拉伸，是包含运动+在内的双阶段拉伸。

曾有运动员因拉伸方法不正确，增加了比赛中的运动损伤，于是有些教练声称：运动员在比赛之前不应当进行静态拉伸练习（他们中的很多人建议运动员在赛后进行静态拉伸练习）。

以下是我的建议：对于运动员来说，热身之后，做一些轻柔的静态拉伸动作可以帮助你为动态拉伸、训练和进一步的热身做好准备。

柔和的拉伸动作可以给你的肌肉一个信号，让它们知道自己要发挥作用了。

另外，在赛后进行静态拉伸（包括两个阶段）也是相当有益的。

对于大众（非竞技人员）来说，我相信双阶段一直都非常有效和有用。

全世界已经有超过350万人买了这本书，并且使用了书中的拉伸动作进行练习（这些读者中的绝大多数并非专业运动员）。

30多年来，我们收到了很多好评。

拉伸让人们感觉更好。

那么瑜伽呢？

全世界有上亿人练习瑜伽，而瑜伽正是静态拉伸的一种。

如果练瑜伽对身体没好处的话，人们还会练吗？奇怪的是，如果你研究一下动态拉伸，就会发现其中有很多其实就是训练动作，如挥动手臂、踢腿、侧弯、用手摸脚趾等等。

这里面并没有什么新鲜的动作，运动员们早就已经将这些动作应用到热身过程中了，只是不叫它们“动态拉伸”而已。

说动态拉伸取代了静态拉伸是一种没有远见的看法。

这两种拉伸并不是取代与被取代的关系，它们各自拥有自己的地位。

全世界已经有数百万人使用了这本书，他们还会继续使用本书并从中获益。

运动员和他们的教练也可以借此完善热身和拉伸的技巧，寻找一种可以使运动员发挥得最好、受到伤病最少的练习组合。

对于普通人来说（尤其是那些在办公室中工作的人或是操作电脑的人），拉伸时要注意身体的感觉，永远不要让自己在拉伸时感到疼痛，不要动作过快或挑战高难度的动作。

请将注意力集中在每个拉伸动作带给你的感受上，要对自己的感觉有一定的敏感性。

尝试一些拉伸动作（例如第15~21页的动作），并体会身体的感觉。

<<拉伸>>

媒体关注与评论

“这是一本拉伸圣经” ——华盛顿邮报“每一个你所需要的拉伸动作都涵盖其中” ——洛基山新闻报“这个领域的先驱.....” ——体育杂志“拉伸让初学者容易上手，并让健康常伴你我左右。

” ——杰克逊日报“拉伸可以缓解各种疲劳损伤，缓解全身关节、肩背部疼痛.并且能够消除糟糕的一天的阴霾”。

——吉普林财富杂志读者评论我喜欢这本书的简单明了，图片和说明都很清楚，可以很容易地跟着做其中的拉伸动作；无论是运动员、商人、还是家庭主妇.每个人都能从这本书里有所收益.这使它成为了一本方便和“灵活”的书。

——Fredrick A.Alves我经常翻看这本书.尤其是当我的背不舒服时.....这些锻炼很有效而且很容易学.不要一下就看应用部分.前面的介绍也是有用的。

——Carol我年过半百，肥胖.身体不灵活，这本书真的帮了我很多。

如果你去做这些拉伸运动，两三天后你就会有好的感觉。

这是我所遇到的唯一一个收效如此快的运动。

——Alex Strasheim

<<拉伸>>

编辑推荐

《拉伸:最好的运动》：150个针对身体不同部位的拉伸动作，14套日常放松拉伸，11套办公室拉伸，37套运动前后拉伸。

《拉伸》畅销全球超过350万册，拉伸肌肉，拉伸筋腱，舒展骨骼血脉，消除酸痛，天天健康。

<<拉伸>>

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>