第一图书网, tushu007.com

<<拉筋让你更年轻>>

图书基本信息

书名：<<拉筋让你更年轻>>

13位ISBN编号：9787534143021

10位ISBN编号：7534143020

出版时间：2012-2-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：（日）荒川裕志

页数：150

译者：萧云菁

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

第一图书网, tushu007.com

<<拉筋让你更年轻>>

内容概要

你知道自己的身体柔软度年龄是几岁吗？
外表即使再年轻，身体如果老化，健康就容易出毛病。

本书所教的拉筋操和能够彻底舒展身体“核心”的准备操，适合不同的人群：平日没有任何运动习惯的人，只要做轻松、简单的基本拉筋操就够了；想进一步活动筋骨的人，则有活力拉筋操；久坐办公室，常常感到腰酸背痛，或是希望增进健康与达到减肥效果的人，可以通过书中特别介绍的项目来达到目标。

不管你是“无法维持运动习惯”的人还是“虽然想运动，却一直挪不出时间来”的人，只要在乎自己的健康，就可以从这本书开始学做拉筋操，进而培养出运动习惯，永远保持青春活力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

荒川裕志，东京大学研究所综合文化研究科学术研究员，毕业于早稻田大学理工学系，东京大学研究所综合文化研究科博士，专攻生物力学、运动生理学。
荒川裕志不仅是运动科学的研究专家，还是职业摔跤选手。
荒川裕志拥有丰富的竞技与训练经验，以及有关于身体的解剖学知识。
著有《从力学解析摔跤技巧》、《从基础开始学习拉筋操》、《锻炼强韧肌肉的训练手册》等书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

本书特色01
轻松又简单的拉筋操
本书特色02
也很适合想学习正统拉筋操的运动健将
本书特色03
提供可确认身体柔软度的检查项目
本书特色04
有助增进身体健康的其他运动方法
肌肉的名称
本书的构成
1 拉筋操的好处
什么是拉筋操
拉筋操的好处01
轻松就能完成的运动
拉筋操的好处02
能让身体变得柔软又舒服
拉筋操的好处03
可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松
拉筋操的好处04
能让运动时的身体动作更顺畅
拉筋操的好处05
有助于使运动过后的身体恢复体力
拉筋操的好处汇总
借助于拉筋操创造积极的生活
Column1 拉筋操不仅能放松身体，还能放松心灵
2 确认你的身体柔软度是几岁
确认身体柔软度的年龄
Ｃｈｅｃｋ１　前倾（身体背面）
Ｃｈｅｃｋ２　上半身向后仰（身体正面）
Ｃｈｅｃｋ３　肩膀（肩膀一带）
了解自己身体柔软度的年龄
Column2 不只是肌肉，连关节都能变得柔软
3 从准备操开始
首先做准备操来彻底舒展身体的“核心”
必须彻底活动的“核心”3部位
躯干
髋关节
肩胛骨
准备操 前后弯
准备操 躯干侧弯
准备操 旋转躯干
准备操 转动上半身
准备操 压腿
准备操 旋转手臂
Column3 广播体操的好处

第一图书网, tushu007.com

4 10种基本拉筋操
分部位拉筋操
做拉筋操时应注意的重点
基本拉筋操 臀部拉筋操
基本拉筋操 大腿后侧、腰背部拉筋操
基本拉筋操 髋关节前侧（腹部深处）拉筋操
基本拉筋操 小腿后上侧拉筋操
基本拉筋操 腹部拉筋操
基本拉筋操 腹外侧区拉筋操
基本拉筋操 胸背区与腹外侧区拉筋操
基本拉筋操 胸部拉筋操
基本拉筋操 肩胛骨一带的拉筋操
基本拉筋操 颈部到肩膀的拉筋操
Column4 先热身才能做拉筋操
5 利用追加的13种拉筋操来加强效果
能更进一步舒展身体的追加拉筋操
追加项目 臀部深处拉筋操
追加项目 大腿内侧拉筋操
追加项目 大腿前侧拉筋操
追加项目 小腿后下侧拉筋操
追加项目 小腿前侧拉筋操
追加项目 足底拉筋操
追加项目 肩膀拉筋操
追加项目 肩膀深处（后面）拉筋操
追加项目 肩膀深处（前面）拉筋操
追加项目 上臂前侧拉筋操
追加项目 上臂后侧拉筋操
追加项目 前臂拉筋操
追加项目 颈部拉筋操
Column5 平常容易累积疲劳的脚部保养
6 活力拉筋操
什么是“ 活力拉筋操 ”
下半身活力拉筋操 踢腿
下半身活力拉筋操 摆腿
下半身活力拉筋操 髋关节旋转
下半身活力拉筋操 髋关节环转
躯干活力拉筋操 前后弯
躯干活力拉筋操 侧弯
躯干活力拉筋操 旋转躯干
上半身活力拉筋操 摆手
上半身活力拉筋操 上下摆手
上半身活力拉筋操 旋转手臂
上半身活力拉筋操 旋转手臂
7 除外「第一步」的拉筋操还要做的其他运动
做拉筋操是培养运动习惯的“ 第一步 ”
做有氧运动时的重点
做肌肉训练时的重点

第一图书网, tushu007.com

健步走
慢跑
快步跑
蹲踞
弓箭步
背肌伸展
抬腿前倾
俯卧撑
双手互握拉扯
Column6 预防代谢综合征与一万步！
推荐使用计步器
8 各种不同效能的拉筋操
适合初学者的拉筋操
解除运动不足的健步走拉筋操
增进健康与达到减肥效果的拉筋操
缓解肩膀酸痛的拉筋操
缓解腰痛的拉筋操
缓解办公疲劳的拉筋操
缓解下肢疲劳的拉筋操
冲刺型运动健将专用的拉筋操
长跑型运动健将专用的拉筋操
投掷型运动健将专用的拉筋操
游泳型运动健将专用的拉筋操
运动项目一览表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

<<拉筋让你更年轻>>

编辑推荐

《拉筋让你更年轻》：拉筋操的好处：轻松又简单、常保青春健康、拥有完美体态、培养运动习惯、避免运动伤害、放松身体与心灵。
从来不运动，也能立刻充满活力。
外表即使再年轻，身体如果老化，健康就容易出毛病。
你知道自己的身体柔软度年龄是几岁吗？
介绍轻松、简单，可以快速上手的基本拉筋操、《拉筋让你更年轻》不只适合一般读者，也很适合想学习正统拉筋操的运动健将、提供可确认身体柔软度的检查项目、同时介绍有助于增进身体健康的其他运动方法。

第一图书网, tushu007.com

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