第一图书网, tushu007.com

<<脊背矫形瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<脊背矫形瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538449587

10位ISBN编号：7538449582

出版时间：2010-12

出版时间：尼基·詹金斯、李·布兰登、 张钰 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2010-12出版)

作者：王玲 译
（英）詹金斯，（英）布兰登 编

页数：151

译者：张钰

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

内容概要

《脊背矫形瑜伽：体式训练解剖图谱》为读者提供关于瑜伽各种不同体式的图片和文字解析，同时也指导读者如何进行练习以及如何安全有效地矫正体态保持健康。

《脊背矫形瑜伽：体式训练解剖图谱》分为两部分内容：第一部分介绍了解剖学定义和一些专用术语以及姿势、冥想、呼吸和人体各气轮的概述。
这就使得在第二部分中使用到的词语不会显得那么神秘与陌生，更容易理解。
第二部分有四个章节，第一章是关于驼背，第二章是关于脊椎前凸，第三章是关于平背，第四章是关于摇摆背。
每个体式介绍中，都有一部分“如何进行练习”的内容来指导读者进行一系列的训练，同时附上图示和专业分析，显示哪块肌肉得到了伸展以及哪块肌肉处于活跃状态。
每个体式都有详细的描述和专业的技巧提示。

《脊背矫形瑜伽：体式训练解剖图谱》旨在帮助您矫正姿势，增强活力，增进健康，供广大热爱健康的朋友们阅读学习。

作者简介

作者：（英国）尼基·詹金斯 （英国）李·布兰登 译者：张钰尼基·詹金斯，在过去的十年当中，尼基·詹金斯一直致力于瑜伽的研究与教学。
她拥有自己的瑜伽工作室，教授不同程度的瑜伽课程。
她特别关注身体的各种运动与姿态平衡：人体内在的稳定性、背部的柔韧度与力度：肌肉平衡以及不良姿态的矫正问题，以帮助瑜伽练习者在从初级到高级转变的过程中改善身体灵活度的同时，最大程度地预防生理伤害。
李·布兰登，是健康协会BodyCHEK的创始人，是英国经权威机关认证的健身教练，是CHEK训练法的专业人员（六级），整体平衡训练法教练（三级），同时也从事高尔夫生物力学研究及身体语言研究。
他致力于生理创伤的恢复及运动健身事业。
李·布兰登的健身事业始于1996年，当时他是伦敦的一位私人教练。
如今，李·布兰登已经能够将多种技能，例如运动健身、饮食规划以及纠正不良生活方式等融会贯通，以帮助人们最大程度挖掘自身的潜能。

<<脊背矫形瑜伽>>

书籍目录

4＼如何使用本书6＼第一部分瑜伽与解剖学6＼身体各系统11＼身体截面与局部12＼解剖学术语13＼关节运动17＼姿势与肌肉平衡19＼脊椎20＼不良姿势概述24＼瑜伽如何改善不良姿势25＼呼吸中的生物力学28＼横膈膜的作用30＼瑜伽与呼吸的协同增效作用31＼冥想及其益处35＼气轮42＼练习44＼向太阳致敬——拜日式49＼第二部分脊背矫形瑜伽50＼驼背的瑜伽矫形法52＼纵向调动53＼横向调动54＼猫弓背式56＼开肩运动157＼开肩运动258＼开肩运动360＼开肩运动462＼坐姿扭转式64＼蝗虫一式66＼桥式68＼骆驼式70＼肩倒立式72＼摊尸式73＼呼吸训练74＼冥想训练——苏眸圣音76＼脊椎前凸的瑜伽矫形法78＼前屈式80＼瑜伽蹲式82＼大腿前侧伸展式84＼跪姿髋屈肌伸展式85＼战士一式——变式187＼英雄式89＼孩童式90＼平板式92＼坠腿式94＼卷腿式96＼呼吸训练97＼冥想训练——接地冥想98＼平背的瑜伽矫形法100＼伸腿前屈式102＼力口强侧伸展式104＼直腿伸展式106＼战士一式——变式2108＼仰卧手抓脚趾腿伸展式110＼船式112＼猫弓背式——变式114＼眼镜蛇式116＼蝗虫二式118＼卧式扭转120＼呼吸训练121＼冥想训练——内省冥想123＼摇摆背的瑜伽矫形法126＼下犬式128＼半劈叉式130＼三角式132＼侧转三角式134＼门式136＼坐式前屈138＼船式140＼侧卧平板式142＼蝗虫三式144＼鳄鱼式146＼仰卧向上伸展脚式148＼呼吸训练149＼呼吸冥想中的全神贯注150＼参考资料151＼词汇表

章节摘录

插图：驼背（脊椎过度后凸）就是胸椎的弯曲幅度超过了正常的35。
时的身体姿势，它意味着T1椎节和T12椎节较正常情况下更为接近。
胸椎曲度增加的同时一般伴随着腰椎曲度（过凸或者过直）、骨盆扭转（前倾或者后倾）以及髋关节屈曲和拉伸的变化。
胸椎过凸（驼背）的状态下，肩胛骨外展，头部自然而然向前倾斜（头部前置错位），为了保持水平视线就必须伸展颈部。
因此颈部的伸展肌一直处于紧张状态而屈曲肌则被拉长并且相对薄弱。
在驼背的姿势下，上腹肌几乎一直处于紧张状态，并且胸小肌也可能受到影响。
除此之外，胸椎伸展肌和肩胛内收肌可能会受到拉伸和损耗。
生理因素有很多因素都会导致驼背，而一般来说所有的因素都涉及到肌肉的过度负荷。
通常，肌肉的外伤、过劳或者过逸都有可能引起驼背。
在负荷异常的状态下，张力肌（姿势肌）倾向于收缩和紧张，而相位肌（运动肌）则趋于伸展和松弛。

编辑推荐

《脊背矫形瑜伽:体式训练解剖图谱》：矫正不良体态，展现优雅气质调节现代人常见的47种异常心理气质 体态 健康

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