

<<健康高尔夫>>

图书基本信息

书名：<<健康高尔夫>>

13位ISBN编号：9787540451271

10位ISBN编号：7540451270

出版时间：2011-9

出版时间：湖南文艺出版社

作者：毛雨生，汪黎明 著

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>

<<健康高尔夫>>

内容概要

高尔夫运动损伤的发生率之高，出乎人们的意料。然而，绝大多数损伤完全可以避免。

《健康高尔夫：高尔夫运动损伤与防治》采用大量案例分析说明的方式，阐释了高尔夫运动损伤从认知的错误到训练的错误，从挥杆的技术到体能训练，从准备活动到整理活动，全面解析了运动损伤的发生原因，图解了治疗的操作方法与预防措施。

<<健康高尔夫>>

作者简介

毛雨生老师是中国国家高尔夫队首任队医，也是多支国家队的队医。
汪黎明老师是中国国家网球队的体能教练。

<<健康高尔夫>>

书籍目录

前言

使用说明

第一章 他为什么受伤?

第二章 高尔夫运动损伤的处理程序

第三章 训练与损伤

第四章 挥杆与损伤

第五章 体能与损伤

第六章 准备活动与损伤

第七章 整理活动与损伤

第八章 实际案例

后记——务实与细节

参考文献

<<健康高尔夫>>

章节摘录

版权页：插图：只有通过未损伤部位的训练，才能使球手保持已经获得的良好体能水平，一旦损伤痊愈，即能迅速进行正常训练。

因此，康复训练必须包括适宜的未伤部位的体能训练。

此外，需特别注意维持或提高有氧能力的练。

根据损伤的实际情况，在不加重损伤的前提下，可通过跑步、自行车或游泳等练习，来提高有氧能力。

。 上肢应在无痛范围内进行维持关节活动度的练习，停止练球3周。

但是，朱先生并未遵循医嘱，不但康复训练没有做，还不能抵抗打球的诱惑，仍旧练球，疼痛无明显减轻，反而加重了。

受伤后，一些球友或球手与朱先生一样，仍旧继续练球，往往使损伤加重。

另一些球友与朱先生的做法截然相反，他们认为受伤之后应休息静养，常言说“伤筋动骨一百天”嘛。

。 因对伤后康复训练的认识不够，害十白康复训练会加重损伤，他们不仅完全停止了练习，损伤局部甚至不敢做任何活动。

然而，不动的结果，却是愈合的瘢痕组织杂乱无章与正常组织相差甚远，不能满足运动的功能需要，降损伤关节的稳定性，容易在运动中反复受伤。

完全停止运动，原有的体能水平也下降了，挥杆动作也走样了，重返球场需要的时间也就被延长了。

运动损伤与挥杆动作密切相关。

若坚持练球，可加重损伤；若停止练球，又会使挥杆动作走样。

因此，应根据损伤的具体情况，在不加重损伤的前提下，或完全停止挥杆练习，或练习小号铁杆、特殊杆与推杆，或练习1/2挥杆。

只有如此，才不会出现一边治疗一边重复损伤的情况，才能使挥杆动作不走样。

<<健康高尔夫>>

媒体关注与评论

无论是专业运动员，还是业余爱好者，如果想更加快乐地享受高尔夫，免受运动损伤的困扰，请阅此书。

——中国职业高尔夫球手 梁文冲毛大夫的书助你避免运动创伤，健康快乐挥杆到老。

——中国高尔夫球协会副主席 何慧娴无论是以前练体操，还是现在打高尔夫，我的运动损伤都是毛大夫负责。

毛大夫将多年的积累集结成册，能为更多人服务，我非常高兴！

——前世界体操冠军 李小双

<<健康高尔夫>>

编辑推荐

《健康高尔夫:高尔夫运动损伤防治》是中国第一本全面介绍高尔夫运动损伤预防与康复的图书，中国国家高尔夫队队医、国家网球队体能教练联袂权威论著，《健康高尔夫:高尔夫运动损伤防治》提供的训练方法，可远离损伤困扰，并适合所有打高尔夫的人士。

国内第一本全面介绍高尔夫运动损伤防治与康复的图书，详细分析了损伤的发生原因，系统提供了损伤的康复方案与预防措施。

适合所有打高尔夫球的人士。

《健康高尔夫:高尔夫运动损伤防治》作者毛大夫是国家高尔夫球队首任队医，也曾是多支国家队的队医汪老师是国家网球队体能教练，也曾是高尔夫频道队体能训练顾问。

他们具有扎实的理论功底与丰富的临床经验。

跟随《健康高尔夫:高尔夫运动损伤防治》练习，可获得非常专业的指导，可远离损伤的困扰，可提高高尔夫专项体能，可改善挥杆动作。

<<健康高尔夫>>

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>