

<<拉伸>>

图书基本信息

书名：<<拉伸>>

13位ISBN编号：9787546407487

10位ISBN编号：7546407486

出版时间：2012-10

出版时间：成都时代出版社

作者：尹琴

页数：217

字数：260000

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(附光盘)》的作者是尹琴。

《拉伸(附光盘)》将人体各部位的拉伸动作进行详细的分解，配以详细的图文解说，教你如何正确拉伸；并将这些拉伸动作组合成30余套适合各种特定场合、特别时间段，具有特殊功效的拉伸操。

你可以根据想放松的部位来进行指定拉伸，也可以根据所处的环境做适宜的拉伸操。

拉伸并不是一项比赛，每个人的身体状况都有所不同，因此你不需要将自己与他人进行比较。而且个人自身的状况每天也会有所差异，有时候身体比较柔软，有时比较僵硬。

所以，拉伸时我们应当首先保证身体舒适，并应在自己的能力范围内进行练习，这样你才会感到精神上的放松和身体焕发的活力。

<<拉伸>>

书籍目录

第一章 拉伸，即学即用的健康法

一、现代人的健康白皮书

1. 运动少，病痛就来找
2. 人体存在惊人的自愈力
3. 运动激发人体自愈力

二、拉伸——实用、有效的简单运动

1. 拉伸温和没有压力，即使不善运动的人也可以练习
2. 舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松
3. 筋长一寸，寿延十春
4. 运动前后的拉伸有助于获得更好的运动效果
5. 放松身体，也放松心灵
6. 拉伸减肥使体态匀称更挺拔

三、什么是正确的拉伸

1. 拉伸的原则
2. 拉伸的类型
3. 拉伸的技巧
4. 跟着感觉拉

四、测测你的身体年龄

第二章 身体各部位拉伸动作分解

一、拉伸导图

二、面部拉伸

三、颈部拉伸

四、肩膀拉伸

五、手臂拉伸

六、手部拉伸

七、胸部拉伸

八、腹部拉伸

九、背部拉伸

十、腰背拉伸

十一、髋部拉伸

十二、臀部拉伸

十三、腿部拉伸

十四、脚部拉伸

<<拉伸>>

编辑推荐

拉伸是靠身体的力量拉动筋骨和穴道，利用肌肉和肌腱的弹性及延伸，刺激肌肉神经，从而逐渐增加人体伸展的潜力及忍受力。

没有时间锻炼身体的人，可以利用拉伸来活动筋骨、增强体质；经常进行体育锻炼的人在运动前后适度拉伸，可以减少运动带来的损伤。

尹琴编著的《拉伸(附光盘)》将人体各部位的拉伸动作进行详细的分解，配以详细的图文解说，教你如何正确拉伸。

<<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>