

<<今日的伸展操！>

图书基本信息

书名：<<今日的伸展操！>>

13位ISBN编号：9789866072857

10位ISBN编号：9866072851

出版时间：悦知文化

作者：中野·詹姆士·修一 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>

<<今日的伸展操！>

內容概要

持續做運動吧！

先把《77天的伸展操日曆》掛起來 以日曆形式，圖解每日伸展操\列出今日伸展操的目標為何\關於身體部位的俗諺分享，增加運動的趣味性\從1~77數字所隱藏的健康雜學\了解目前運動\肌肉的構造\根據運動、營養、精神層面打造健身的豆知識 鍛鍊柔軟度和肌耐力，每天3分鐘，便可達到驚人的效果： 當身體覺得疲勞時，也能瞬間消除！

預防跑步、高爾夫、久站、久坐等肌肉傷害。

矯正肌肉失衡所導致的身體歪斜。

無需按摩！

從此告別頸、肩、背、腰酸痛的困擾！

每天只要3分鐘，和軟趴的身體Say NO! 本書由負責管理世界級運動選手 肌肉群的體適能教練總策畫，藉由每日3分鐘的伸展操，幫助骨骼與關節回歸正確位置，恢復肌肉彈性。

一旦鍛鍊好肩膀與腰部的核心肌群，使其能夠穩固支撐身體，便能消除因歪斜所造成的各種酸痛，對於增加肌肉量、鍛鍊體力、提昇免疫力等也相當有效！

圖解規劃！

每日伸展操一目了然！

針對現代人的六大身體問題逐一攻破：長期打電腦的『肩膀痠痛』、久坐引起的『腰痛』、因肌肉僵硬而無法『端正姿勢』、『慢跑』所導致的運動傷害、『高爾夫球』所造成的體型歪斜、預防肌肉萎縮的『抗老化』，進而規畫出三階段的《入門伸展》、《基本伸展》及《進階伸展》，總共77個伸展動作，11週後讓身體煥然一新。

Step01 / 入門伸展操：14個動作，了解身體各部位筋肉。

Step02 / 基本伸展操：56個動作，提升全身肌肉彈性。

Step03 / 進階伸展操：7個動作，打造完美體型。

跟著《77天的伸展操日曆》做運動！

每日1動作；3階段；共77天，絕對能徹底改變身體機能以及運動習慣。

不僅是單純做伸展，還能增長知識！

《77天的伸展操日曆》提供了每日的「健康小常識」，你知道肌肉是從哪裡開始老化的嗎？

運動也只要做到八成即可？

腰痛時該怎麼舒緩？

水分的補給時機為何？

消除腳部浮腫的小撇步？

燃燒脂肪的好物是？

各種五花八門卻又切重生活核心的健康問題，是重視自己身體的讀者最佳選擇。

「77天的伸展操日曆」的使用方法 協助頂尖運動員更加活躍的知名體適能教練教你3階段、77天的終極運動計畫。

不論是在客廳、廚房，只要將日曆掛於牆上，就能隨時隨地針對每日的重點鍛鍊。

Step1 入門伸展14天（2週） 最初的2個禮拜從頭到腳瞭解自己的身體。

Step2 基本伸展56天（8週） 提高全身的彈性。

8個禮拜每天持續打造身體的最佳平衡感。

Step3 進階伸展7天（1週） 這樣最完美！

1個禮拜伸展多處肌肉，完成最後訓練。

關於77個伸展操的功能性，全收錄在P15~27的簡約版，並針對每一天所配合的動作加以說明。

將實際活動身體後的狀態記錄下來，不斷的反覆鍛鍊確認，並落實活用77個伸展運動。

打造身心健全的體質，並持之以恆地運動，將運動轉化成生活習慣。

<<今日的伸展操！>

作者簡介

中野・詹姆士・修一 目前擔任國際級運動選手的體適能教練（Physical Trainer）及私人教練（Personal Trainer），是經由美國運動醫學會（American College of Sports Medicine，簡稱ACSM）認證的健康體適能專家（Health Fitness Specialist，簡稱HFS）。

以預防運動傷害、預防文明病、改善身體歪斜、42.195km全程馬拉松訓練等為主要專長。曾讓歷經11年半空白期的職業女網選手伊達公子成功復出，也獲得眾多職業、非職業選手的支持。

除了擔任早稻田大學推廣中心講師、愛迪達約聘顧問之外，每年也舉辦多場演講活動。

繪者簡介榎本泰基 1974年出生於名古屋市，愛知產業大學造型學學院產業設計系畢業。

目前擔任插畫家、影像設計師。

最愛摔角與特攝英雄。

<<今日的伸展操！>

書籍目錄

CONTENTS INTRODUCTION 【簡介】 ORIENTATION 【目標】 有效果的伸展運動 Q1：為什麼是77個伸展動作？
Q2：伸展操是什麼？
與肌力鍛練有何不同？
Q3：一回合的伸展操應該花費多少時間？
Q4：一天之中，何時最適合伸展？
Q5：我的工作整天待在公司裡坐辦公桌，最適合哪一種伸展操呢？
肌肉的構造 Q1：為什麼必須每天持續進行呢？
Q2：為了達到伸展效果，必須注意的重點是？
Q3：什麼是肌肉？
肌肉的作用為何？
Q4：希望每天挑戰數個伸展動作，而不是只有一種。
請問最理想的數量及選擇動作的重點為何？
Q5：當完成77個伸展操後，是否只要從頭再來一次就好？
日常生活與伸展運動 Q1：書中的目的共有六種圖示，分類的依據為何？
Q2：伸展操可以減肥嗎？
Q3：睡前進行伸展操，好像會變得更清醒？
Q4：我只做了三天就中斷，該怎麼辦才好？
STRETCH TARGET 【伸展運動的六大目的】 肩膀酸痛、腰痛、端正姿勢、慢跑、高爾夫球、抗老化
EVERYDAY STRETCH 【77天的伸展操．要約篇】 入門伸展操14個動作 START STRETCH 1-14
基本伸展操56個動作 BASIC STRETCH 15-70 進階伸展操7個動作 CHALLENGE STRETCH 71-77
主要伸展的肌肉．索引肌肉小知識 EPILOGUE 【後記】 附錄：「77天的伸展操日曆」的使用方法

<<今日的伸展操！>

编辑推荐

adidas簽約體適能教練、美國有氧體適能協會教育總監 陳壹豪中華民國健身運動協會理事長 劉政煒 ~ 專業推薦 ~

<<今日的伸展操！>

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>