

<<跑步解剖書>>

图书基本信息

书名：<<跑步解剖書>>

13位ISBN编号：9789868724907

10位ISBN编号：9868724902

出版时间：2011-6-14

出版时间：楓樹林出版社

作者：喬．普利歐,派翠克．米羅伊

译者：黎恩

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>

<<跑步解剖書>>

內容概要

人體的核心部位和大腿緊密地連結在一起，位於骨盆內的一些特定肌肉能幫助雙腿完成各種運動，並且維持雙腿的穩定，反之亦然。

除了大腿以外，膝蓋也是維持骨盆穩定的要素之一。

透過與人體結構相關的描述可以清楚瞭解到，膝蓋部位的肌肉是呈現交叉狀地纏繞於兩個關節上。

大腿（圖8.1）或股骨經由髌關節附著於恥骨和坐骨，而大腿部位的其他骨骼，即髌骨（膝關節），其實具有滑輪般的作用。

膝蓋骨以一種慣性的節奏於股骨底部運動，將四頭肌群的伸展力量引導至膝蓋周圍。

四頭肌群（圖8.2a）主要負責膝蓋的伸展，而組成四頭肌群的肌肉從大腿外側到中間依序為股外側肌、股直肌、股中間肌及股內側肌。

這四種肌肉在髌骨上極的位置結合，然後從脛骨上半部的髌骨肌腱產生一股拉力，讓膝關節呈現挺直的状态。

這個部位也是人體中最大型的肌肉群，它所產生的收縮作用也能夠促使膝蓋完成往胸部方向抬高的動作，此動作對短跑選手的影響最大。

四頭肌群劇烈地收縮能夠幫助跑者拉長跑步的步幅，但在長跑運動中，這種抬高膝蓋的跑步方式會讓跑者浪費體力，所以在長距離的跑程中，髌部和膝蓋運動的範圍比較小。

由此可知，四頭肌群在跑步動作中有上述兩種作用，而且其目的都是為了增加跑步時步幅的長度（請參考23頁的圖3.2）。

假設在同一時間內，人體的膝蓋完全伸展，同時四頭肌群也對髌骨施加最大的屈曲壓力，如此一來，不只會增加跑步步幅的長度，而且雙腿為了跨出更長的步幅，延長了離地的時間，也會產生足夠的力量推動身體往前衝刺。

本書特色：以圖片搭配文字說明的方式仔細地描述人體的運動機制，以及跑步過程中人體各部位的狀態和運作方式，並且介紹「正確」的跑步觀念。

藉由運動過程中相關的人體解剖圖，協助跑者進一步瞭解骨骼、器官、肌肉、韌帶和肌腱如何進行互動、完成運動。

在解剖圖中，使用了不同的顏色標示出進行各類訓練及跑步時的主要肌肉、輔助肌肉和結締組織。

在各章節中會提供數個訓練，這些訓練除了能夠有效提升跑步的能力外，還能進一步改善人體結構中不穩定的部位，如此一來，不但能避免跑步時發生運動傷害，還能藉由一套定義清楚、完整的自我肌力訓練為自己的跑步經驗和能力加分。

<<跑步解剖書>>

作者簡介

喬·普利歐，目前在羅格斯大學卡姆登分校（Rutgers University-Camden）擔任男子和女子組越野競賽、賽跑以及田徑等運動項目的總教練，同時也是凱登斯自行車與多元運動中心的跑步教練。

派翠克·米羅伊，在一九九八年曾經擔任路跑俱樂部的首席醫療官。

一九九一至二〇〇七年間，他為跑步世界雜誌撰稿，同時也是該雜誌的醫療顧問，同樣也參與了慢跑雜誌和跑步雜誌初期的創辦工作。

在諾爾公司工作時，米羅伊博士也負責首席醫療官的工作，並且在一九八四年至二〇〇二年間，擔任北切希爾運動傷害醫療中心的主要執業醫師。

<<跑步解剖書>>

書籍目錄

第一章 人類跑步運動的演進第二章 心血管與心肺構成要素第三章 運動中的跑者第四章 適應速度與地形第五章 上身軀體第六章 手臂與肩膀第七章 人體核心部位第八章 大腿第九章 小腿與雙足第十章 常見的跑步運動傷害第十一章 運動鞋之深入剖析第十二章 身體的整體狀態

<<跑步解剖書>>

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>