

《圖解示範最正確伸展操》

图书基本信息

书名：《圖解示範最正確伸展操》

13位ISBN编号：9789865749335

出版时间：2014-3-26

作者：石井直方

页数：192

译者：羅淑慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《圖解示範最正確伸展操》

內容概要

給肌肉僵硬者的專用建議

對肌肉僵硬的人或首次做伸展操的人來說，核心訓練當中亦含有較不容易達成的部分，所以便介紹了難易度稍低的「肌肉僵硬者專用」應用項目。內容會依品項種類，介紹難易度相同的「應用伸展」項目。

骨骼肌肉透視圖說明伸展部位

標記進行該伸展操，可伸展哪個部位。在核心訓練中，則是以「軀幹」、「髖關節」、「肩胛骨」、「骨盆」任一者為伸展目標。

姿勢POINT說明

說明為使項目正確且有效進行的要領及訣竅。只要可以確實掌握要領，就可以學習到正確的姿勢。

更進一步的精進技巧

介紹有效進行該伸展操的技巧。這也是習得正確姿勢的另一種途徑。

大張彩色圖片解說基本姿勢

透過照片與文章，解說該伸展操的基本與姿勢。首先，以基本姿勢的習得為目標吧！

NG動作提醒

指出進行該伸展操時，容易發生的疏失或錯誤。同時，也會一併解說錯誤原因，以及疏失所造成的負面影響。

給肌肉柔軟者的專用建議

專為肌肉柔軟度較高，且基本姿勢方面不夠完美的人，解說「肌肉柔軟者」等級的姿勢。

建議搭配的核心訓練

標記進行該核心訓練項目之前，只要加以搭配，就可更具效果的核心訓練項目。有時也有搭配多種項目的情況。

貼心CHECK！

介紹該項目的相關補充資訊。

應用伸展

基本姿勢和難易度相同，介紹以不同姿勢伸展相同部位的「應用伸展」項目。

實際鍛鍊時的達成目標

說明進行各種項目時，應該伸展至何種程度，並引用基本姿勢，說明目標值。

看到劈腿、唯美擺動身體的運動員或舞者時，應該有很多人都十分嚮往那種筋骨柔軟的身體。可是，肌肉僵硬的人就算跟著模仿，想做做柔軟體操、竭盡全力地強力彎曲、伸展肌肉，往往不是得不到所期望的效果，就是會使身體受到意想不到的傷害。要提高身體的柔軟度，就必須了解身體的哪個部分可以得到伸展，並以正確的姿勢進行伸展。

肌肉僵硬的人大多是因運動不足或年齡增長等因素，而導致肌肉或關節周邊的結構變得僵硬。不過肌肉僵硬的原因並不光僅有身體構造的問題。

人類的身體中心附近，被稱為「核心」。這裡不容易掌握到肌肉活動的感覺，所以往往不會加以活動到，因此便會呈現出「僵硬」的狀態。

本書分別介紹了能讓人感受到身體周圍的肌肉，並加以活動肌肉的「核心訓練」、以及一般常做的「靜態伸展操」、使肌肉徹底活動的「動態伸展操」3種目的各不相同的鍛鍊方法。

讀者可以選擇符合個人目的、狀況的項目伸展並柔軟筋骨，幫助維持您的健康及提升身體效能！

《圖解示範最正確伸展操》

作者簡介

《圖解示範最正確伸展操》

書籍目錄

《圖解示範最正確伸展操》

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:www.tushu000.com