

# 《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、痢

## 图书基本信息

书名：《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）》

13位ISBN编号：978711543073X

出版时间：2016-10

作者：[美] 杰伊·布拉尼克

页数：254

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](http://www.tushu000.com)

# 《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、痢

## 内容概要

只需三个步骤就可以提高灵活性和平衡能力，并增强力量！《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）》的3步拉伸系统方法将瑜伽、普拉提、武术和体育运动训练融合为拉伸运动的一系列动作，可以满足练习者各个方面的需求。

《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）》包括175种拉伸运动和23套动作组合，这些动作将帮助您增强肌肉，并将关节活动范围\*大化；通过运用多种方法来突破自身肌肉固有的极限，从而提高灵活性；平衡身体两侧对抗肌肉群中的肌肉。

利用《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）》的详细分步指导和262幅高清彩色照片所讲述的拉伸方法，可以增强身体的自然运动，减少肌肉的紧张度，增强关节部位健康，改进姿势，并将运动成绩提高到一个全新的高度。

无论是想增强整体身体素质，还是仅仅是寻求一种更为有效的伸展方法，《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量（全彩图解第2版）》都是您\*理想的入门书，可以使您保持活力和健康，而且还能免受疼痛和伤害。

# 《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、痢

## 作者简介

杰伊·布拉尼克

杰伊·布拉尼克是业界公认的优秀健身专家之一，在教学和培训方面拥有近30年的经验。曾被《化妆造型》杂志选为世界首席健身教练之一，《男士健康》杂志将其列为世界前10名健身教练。杰伊是“IDEA年度健身教练奖”和“IDEA的潮流先锋”头衔的zui年轻的获得者，被全球200多家杂志所介绍。杰伊已录制了30多部备受赞誉的健身视频，在《洛杉矶时报》和MSNBC.com网站的周刊和月刊专栏有大量的粉丝。同时，杰伊是美国运动协会（ACE）的编委顾问，IDEA团体健身的首席代表。同时，他还曾是美国耐克（Nike）、诺德士（Nautilus）、搏飞（Bowflex）、施文（Schwinn）、班霸（Stairmaster）、BOSU和Indo-Row等公司的产品顾问，目前担任苹果公司健身和健康技术主管，居住在美国加州拉古纳海滩。

# 《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、痢

## 书籍目录

拉伸动作查询	vi
译者序	
前言	xiv
致谢	xvi
第I 部分 全身拉伸运动系统	
一 拉伸运动基本知识	3
二 三步拉伸系统	9
第II 部分 人体柔韧性部位	
三 颈部、肩部、双臂和双手	21
四 胸部、背部和腹部	51
五 臀部、髋部和大腿内侧	81
六 股四头肌和腘绳肌	109
七 小腿、胫部和足部	129
八 多部位拉伸	151
九 运动灵活性拉伸	185
第III 部分 健身与运动动作组合	
十 常规拉伸动作组合	209
快捷全身动作组合—站立式	210
快捷全身动作组合—坐式和卧式	211
精要全身动作组合—坐式和卧式转为站立式	212
精要全身动作组合—站立式转为坐式和卧式	214
完整全身动作组合	216
力量训练动作组合	220
心血管训练动作组合	222
快捷瑜伽风格动作组合	224
完整瑜伽风格动作组合	226
十一 运动拉伸动作组合	231
热身拉伸动作组合	232
冷身拉伸动作组合	234
快捷运动灵活性动作组合	236
完整运动灵活性动作组合	238
挥动和投掷类运动动作组合	240
耐力和距离类运动动作组合	242
力量和跳跃类运动动作组合	244
十二 特定拉伸动作组合	247
健康背部动作组合	248
无压力颈部和肩部动作组合	249
上肢拉伸动作组合	250
下肢拉伸动作组合	251
弯曲、伸展和玩耍动作组合	252
办公室动作组合	253
改善姿势的动作组合	254
作者简介	255

# 《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、痢

## 精彩短评

1、毕竟还是难说清楚，需要自己体会

# 《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、痢

## 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](http://www.tushu000.com)