

# 《拉伸训练图解》

## 图书基本信息

书名：《拉伸训练图解》

13位ISBN编号：9787533179579

出版时间：2016-3-12

作者：肯·阿什维尔,蒂姆·福彻,迈克尔·贝克

页数：192

译者：郭雨霁,刘尚明

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)

# 《拉伸训练图解》

## 内容概要

《拉伸训练图解》收集了50种拉伸训练，这将确保你能锻炼到身体所有的主要肌群并根据你的情况设计适当的拉伸方法。每个拉伸动作训练者都配有彩色插图，不仅为你展示了如何去拉伸，而且还让你的肌肉在特殊拉伸中获益。一些更深处的肌肉虽然在图示上并不能看到，但是它们也可在拉伸中获得益处。每个拉伸动作训练都确保伴有特别的技巧指导和活动要点。

## 书籍目录

目录
本书结构
解剖概述
身体部位
肌肉系统
骨骼系统
神经系统
循环系统
身体的运动
拉伸的原则
什么是拉伸？
肌肉、关节和神经
不同类型的拉伸
拉伸时的安全
怎样正确地拉伸？
特定群体的拉伸
拉伸训练的要领
颈部拉伸
颈部的肌肉和关节
颈部的旋转和侧位拉伸
颈部前屈伸展和伸长运动
颈部的前伸运动
肩部拉伸
肩部的肌肉和关节
身前交叉肩拉伸
衣袖拉伸
协助式冈下肌和肩胛下肌拉伸
环绕和单臂外展拉伸
双臂外展拉伸
上肢拉伸
上臂和前臂的关节和肌肉
肱三头肌拉伸
跪式前臂拉伸
腕屈肌和腕伸肌拉伸
旋腕拉伸
手指拉伸
躯干拉伸
躯干的肌肉和关节
腹部支撑拉伸和眼镜蛇拉伸
站立侧拉伸
跪姿和站姿腹部旋转拉伸
背部拉伸
背部的肌肉和关节
单臂背阔肌拉伸
双膝向胸拉伸和婴儿式拉伸
牛式拉伸和猫式拉伸
跪姿背部旋转拉伸

# 《拉伸训练图解》

下背部旋转拉伸  
臀部拉伸  
臀部的肌肉和关节  
仰卧交叉拉伸  
坐姿臀部拉伸  
站姿膝关节拉伸和鸽式臀拉伸  
站姿髂外侧拉伸和梨状肌拉伸  
股部拉伸  
腿部和股部的关节和肌肉  
站姿股四头肌拉伸  
坐姿单腿和站姿趾式腓绳肌肌腱拉伸  
卧位腓绳肌肌腱拉伸  
站姿腓绳肌肌腱和坐姿内收肌拉伸  
侧弓步内收肌拉伸  
腿部和足部拉伸  
腿部、足部和踝部的关节和肌肉  
踵落拉伸  
站姿胫前区和跟腱拉伸  
前倾位小腿拉伸  
踝旋转和脚趾蹲坐式拉伸  
彩色练习页  
肌肉系统  
胸部和腹部肌肉  
上肢肌肉  
下肢肌肉  
肌肉分类  
关节  
骨骼系统  
脊柱  
上肢骨骼  
下肢骨骼  
神经系统  
上肢和下肢神经  
参考  
词汇表  
索引

# 《拉伸训练图解》

## 精彩短评

1、这整个系列都好喜欢~\(\\_/)/~  
最后还有知识点复习！  
棒透了O( \_ )O~~

# 《拉伸训练图解》

## 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)