

《拉筋让你更年轻》

图书基本信息

书名：《拉筋让你更年轻》

13位ISBN编号：9787534143021

10位ISBN编号：7534143020

出版时间：2012-2-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：（日）荒川裕志

页数：160

译者：萧云菁

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

《拉筋让你更年轻》

内容概要

你知道自己的身体柔软度年龄是几岁吗？外表即使再年轻，身体如果老化，健康就容易出毛病。本书所教的拉筋操和能够彻底舒展身体“核心”的准备操，适合不同的人群：平日没有任何运动习惯的人，只要做轻松、简单的基本拉筋操就够了；想进一步活动筋骨的人，则有活力拉筋操；久坐办公室，常常感到腰酸背痛，或是希望增进健康与达到减肥效果的人，可以通过书中特别介绍的项目来达到目标。

不管你是“无法维持运动习惯”的人还是“虽然想运动，却一直挪不出时间来”的人，只要在乎自己的健康，就可以从这本书开始学做拉筋操，进而培养出运动习惯，永远保持青春活力。

《拉筋让你更年轻》

作者简介

荒川裕志，东京大学研究所综合文化研究科学术研究员，毕业于早稻田大学理工学系，东京大学研究所综合文化研究科博士，专攻生物力学、运动生理学。荒川裕志不仅是运动科学的研究专家，还是职业摔跤选手。荒川裕志拥有丰富的竞技与训练经验，以及有关于身体的解剖学知识。著有《从力学解析摔跤技巧》、《从基础开始学习拉筋操》、《锻炼强韧肌肉的训练手册》等书。

《拉筋让你更年轻》

书籍目录

本书特色01轻松又简单的拉筋操本书特色02也很适合想学习正统拉筋操的运动健将本书特色03提供可确认身体柔软度的检查项目本书特色04有助增进身体健康的其他运动方法肌肉的名称本书的构成1 拉筋操的好处 什么是拉筋操 拉筋操的好处01 轻松就能完成的运动 拉筋操的好处02 能让身体变得柔软又舒服 拉筋操的好处03 可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松 拉筋操的好处04 能让运动时的身体动作更顺畅 拉筋操的好处05 有助于使运动过后的身体恢复体力 拉筋操的好处汇总 借助于拉筋操创造积极的生活 拉筋操不仅能放松身体，还能放松心灵2 确认你的身体柔软度是几岁 确认身体柔软度的年龄 Check 1前倾（身体背面） Check 2上半身向后仰(身体正面) Check 3肩膀(肩膀一带) 了解自己身体柔软度的年龄 不只是肌肉，连关节都能变得柔软3 从准备操开始 首先做准备操来彻底舒展身体的“核心” 必须彻底活动的“核心” 3部位 躯干 髋关节 肩胛骨 准备操 前后弯 准备操 躯干侧弯 准备操 旋转躯干 准备操 转动上半身 准备操 压腿 准备操 旋转手臂 广播体操的好处4 10种基本拉筋操 分部位拉筋操 做拉筋操时应注意的重点 基本拉筋操 臀部拉筋操 基本拉筋操 大腿后侧、腰背部拉筋操 基本拉筋操 髋关节前侧(腹部深处)拉筋操 基本拉筋操 小腿后上侧拉筋操 基本拉筋操 腹部拉筋操 基本拉筋操 腹外侧区拉筋操 基本拉筋操 胸背区与腹外侧区拉筋操 基本拉筋操 胸部拉筋操 基本拉筋操 肩胛骨一带的拉筋操 基本拉筋操 颈部到肩膀的拉筋操 先热身才能做拉筋操5 利用追加的13种拉筋操来加强效果6 活力拉筋操7 除外第一步的拉筋操还要做的其他运动8 各种不同效能的拉筋操

《拉筋让你更年轻》

章节摘录

插图：

《拉筋让你更年轻》

编辑推荐

《拉筋让你更年轻》：拉筋操的好处：轻松又简单、常保青春健康、拥有完美体态、培养运动习惯、避免运动伤害、放松身体与心灵。从来不运动，也能立刻充满活力。外表即使再年轻，身体如果老化，健康就容易出毛病。你知道自己的身体柔软度年龄是几岁吗？介绍轻松、简单，可以快速上手的基本拉筋操、《拉筋让你更年轻》不只适合一般读者，也很适合想学习正统拉筋操的运动健将、提供可确认身体柔软度的检查项目、同时介绍有助于增进身体健康的其他运动方法。

《拉筋让你更年轻》

精彩短评

- 1、现在多数人使用电梯、汽车，令运动量大大减少，腰酸背痛的大大增加了，用医学的话来说是身体的筋缩了。同志们，还是多多运动为好，不想动拉筋也可以。
- 2、为了未来，为了今后的健康生活，简单易学的拉筋操，向你推荐
- 3、坚持做拉筋操，不用太大的毅力，很容易就能培养自己的运动习惯。
- 4、给满分的原因并不是此书多么深奥或先进，而是强烈推荐所有人都来拉拉筋，柔韧自己的身体。书中的图示和说明都易懂易操作，没有运动基础的人可以学，有基础的人也适合。因为简明扼要地分析了各大肌群的功效及不同运动的损伤。深入浅出，日本人做这种书就是更贴心。
- 5、久坐看书看电脑感觉身体不舒服，也是因为自己经常跑步健身的原因，想多了解下拉伸，希望自己设计一套合适而标准的拉伸动作，在图书馆借了这本书。动作不难，循序渐进，浅显易懂，很有体会。不过因为是厚纸彩印胶装的原因，书容易散。最后不得不说，这本书治好了我的颈椎不适。
- 6、我才20出头，就感觉身体变得越来越僵硬，有时候动一下骨头就会咔咔地响，每天工作完回家都累得要死，也不想运动，买一本《拉筋让你更年轻》，为了让身体既柔软又健康，加油！
- 7、拉筋操能为电脑族的颈椎和腰椎提供保护。
- 8、好书，照着练了小半年肩膀几乎不疼了.....
- 9、一旦习惯了做拉筋操，锻炼出柔软的身体后就可以健步走了。
- 10、外表即使再年轻，身体如果老化了，健康就很容易出问题。测测你的身体年龄吧。加入到拉筋运动中来
- 11、拉筋让你更年轻，这是真理！！关键是要拉起来呀.....
- 12、没事常拉筋，做一个柔韧的银
- 13、我发现做完拉筋操之后，身体轻松了，我对别的运动也有兴趣了
- 14、平时就不爱运动的我 简单轻松的拉筋操就够啦
- 15、平时工作忙，没有时间做运动，这个拉筋操不仅不占面积也不费时间，看电视的时候就能轻松搞定，做完了身体好舒服，哈哈，饭都多吃了不少
- 16、照着书上说的做了两天基本拉筋操，颈椎和腰确实没有那么易疲惫了。长期坚持做下去，未必能变得特别柔软，但至少能减少某些肌肉关节的僵硬，对身体好。
- 17、不只适合一般读者，也很适合想学习正统拉筋操的运动健将
- 18、之前腰酸背痛，然后坚持每天15-30分钟，大半年效果非常好！！！！不过其实也只用了里面没几个动作，关键还是坚持吧~~~~~
- 19、按照这个书说的测了一下自己的身体柔软度年龄，发现自己的身体好僵硬啊，弯腰手没法触到脚趾，看来得赶快拉筋了，否则哪天身体该出问题了
- 20、不拉筋还真不知道你的身体有多僵硬
- 21、拉筋操还能避免运动伤害。
- 22、201510@amazon
- 23、一会的就把我这本书翻完了，系统的拉筋是很不错的选择，检验一下自己的柔软度年龄，介于20~30之间，很符合自己的年龄，不过忙碌的程序员生活，必须要把拉筋拉起来啦。
- 24、读书有益，电脑族颈椎腰椎康复书:拉筋让你更年轻（内附“身体柔软度年龄检测法”）
- 25、书的内容很好，有简单的拉筋操，还有高难度的，男士、女士都有相应的拉筋操，怎么做岁自己决定。
- 26、身体紧绷绷的，做完拉筋操舒服多了
- 27、跟着视频拉伸比较有效
- 28、拉筋操赢得健康，就这么简单！
- 29、封面看起来好日式，第一次听说拉筋操，赶快学一学，别让身体再老化了
- 30、昨天拿到书的时候跟着做了拉筋操前面的基本动作，都是大家平时上体育课的时候练过的，很适合日常工作中累的时候做呀！很好！实用性很强
- 31、别总坐在电脑桌前，别总窝在沙发里，别总斜躺在床上，总之即使你不运动，也要保持良好的习惯。别让自己的老胳膊老腿的越待越老，让自己做些力所能及的拉筋的动作就对身体很有好处。
- 32、书中介绍了10种简单拉筋操，熟练之后还有更进一步的伸展动作。让身体肌肉更进一步伸展

《拉筋让你更年轻》

- 33、平日没有任何运动习惯的人，只要做轻松、简单的基本拉筋操就够了
- 34、本书照片和文字说明清晰，介绍的拉筋操易学，内附柔软度年龄自测法很有用。是一本很好的健身书。
- 35、坚持做拉筋操能让你拥有完美体态。
- 36、印刷很好，图文并茂的也很容易学。测了一下我的深度柔软度年龄。。。。。。居然是50岁，好吧，话说我只有50岁一半的年纪。作为一名设计，每天的工作就是八小时在电脑前绘设计图，说实话，精神压力不大，颈椎压力很大。肩颈酸痛是办公室所有人的通病。书看了一半了，不无道理啊。今天做做思想准备和热身运动，明天开始拉筋操最简单的十招。让自己变软，才能更好的工作，更好的享受生活。O(_)O~
- 37、天天坐在办公室里面，很抑郁吧！我想上班族肯定都有这方的想法！那就一起做拉筋操吧！环保有健康
- 38、多年前就应该购买本书。高中时，我打篮球的时候，朋友就有说我的动作太僵硬。上个月闹枕，这几天背部非常的痛。按照书上的身体柔软测试，我已经是50岁了，老婆才20岁。。同时，一些办公拉筋非常适合现在的年轻人。呵呵，我是特别差劲。。推荐购买，省下去推拿按摩的money，哈哈。
- 39、平时不太爱运动，这本书所教授的拉筋操非常实用。会坚持做。
- 40、昨天跟朋友舊物交換的時候抽中的書，堅持拉筋已經一年多了，希望這本書能讓拉筋更上一層樓。
- 41、每天工作都差不多保持一个姿势，一天下来浑身酸的要死，跟着学拉筋，希望让身体变得柔软一点
- 42、先从简单又轻松地拉筋操开始，让自己的生活更积极，更有活力。
- 43、利用拉筋操来培养运动好习惯
- 44、你常常会因为工作压力、生活负担而感到疲劳不堪吗？内分泌失调、生理痛、经常性腰痛、背疼、肠胃炎、便秘.....问题经常困扰着你吗？这些现象都代表了你的“筋”正在萎缩！每天做“拉筋瑜伽”，拉松僵硬的筋，就能轻松拥有健康的身体和完美的体态。
- 45、真的适合各种人群，一般人群，可以让身体更灵活更柔软，运动健将则有更深层次的拉筋操，很棒
- 46、拉筋增加身体的柔软度
- 47、你想拥有模特之美的身材么，我们一起来做拉筋操吧！
- 48、轻松就能完成的运动非拉筋操莫属。
- 49、上了一天班晚上回到家里，做了几个简单的拉筋操，书展僵硬的肌肉，让身体变得异常轻松
- 50、好吧，好吧~
- 51、挺好的
- 52、只要做做拉筋操，就能让全身变得柔软，不论身体如何运动，都会觉得舒畅不疲劳。
- 53、介绍的真是细致啊，还有从事什么样运动的人适合哪种拉筋操呢，内牛满面啊
- 54、拉筋操加肌肉训练加跑步不仅能增进健康，还能减肥。
- 55、轻松的拉筋操让你身体变得更柔软，不信你就试试
- 56、刚刚测试了一下，身体柔软度还不错，有13分哦~看来还没有到不可救药。所以准备用书中的方法随时随地的拉筋放松。准备教给妈妈，让她也开始拉拉筋，健康生活。
- 57、非常好用。
- 58、简单，但是要行动起来才有用。和健身配合更佳
- 59、内容不错，简洁明了，学了几个动作，跑步前后都要做一做，效果不错~
- 60、平时老不运动，偶尔运动一下就浑身疼得不行，让我又希望运动又害怕运动的，拉筋操就解决这些啦，嘿嘿，不仅不累，还让全身得到了锻炼，我喜欢
- 61、这个拉筋操很少对肌肉产生负担，还避免了运动伤害，锻炼全身，不错
- 62、特别羡慕身体柔韧度很好的人，体态特别完美。决定学习做拉筋操，让自己看起来更年轻，推荐大家都来看这个书。
- 63、真本书本人还是比较满意的，拉筋操、简单易学。不过书有点儿重，我觉得没必要用这么重的纸。如果有光盘就更好了。

《拉筋让你更年轻》

- 64、拉筋运动很好，能有效地让身体更年轻、更健康。
- 65、拉筋操不仅是一种身体艺术，更是一种生活的哲学，贵在坚持啊。
- 66、不看不知道拉筋操不仅能放松身体，还能放松心灵
- 67、书到了，比想象中的好很多，拉筋操做起来很简单啊
- 68、刚开始做基本拉筋操我就有点受不了，真的是身体太僵硬了
- 69、给爸妈买的 简单易懂 在家的时候陪他们跳跳绳拉拉筋
- 70、生完宝宝之后身材胖了不少，但是还不想每天锻炼很多，懒呀，买来拉筋操学一学，希望有好的效果
- 71、做拉筋操能起到锻炼身体的效果，又不用花费太多时间，真的很方便。
- 72、本书中所列举的方法很简单，只要坚持，一定能保持我们年轻的身体和心态。
关键不要什么特殊的器材设备，在家自己拿个小毯子就可以开始拉筋了，而且每天坚持收获不小呢，爱运动锻炼的朋友会喜欢的，想要青春常在的朋友也不妨试试看。
- 73、要好好练习！争取年底前能劈横叉、竖叉。
- 74、动作简单易学，这本书很针对性地讲解了一些可以缓解身体上更种不舒适地方的拉筋运动。很好
- 75、缓解办公疲劳的拉筋操是在办公室里做的，我要向大家极力推荐这个项目。
- 76、比较全的介绍了身体各个部位的拉伸方法。测了下身体柔软度，我僵硬的程度是60岁以上，哭。运动前后的拉伸还是很有必要的。对于我来说，拉伸本身就很有必要。我的健身新目标：爱上柔软。这个月每天跟着书上图解练练。
- 77、拉筋操很好玩，和女儿一起来运动，那种感觉真好
- 78、书中介绍的拉筋操有助于使运动过后的身体恢复体力，真的很有效！
- 79、low
- 80、学了一年瑜伽，身体柔软度没觉得有啥改变，又听说了拉筋，很想练习下
- 81、经常坐办公室，常常会感到身体各个部位不舒服，拉筋运动有效缓解疼痛和疲劳。
- 82、我平时还挺喜欢运动的，也经常运动，但是从来没有听说过拉筋操，很好奇，买回来研究一下
- 83、一共有10种拉筋操，锻炼你身体、各个部分的肌肉，哈哈不错 挺好，挺实用的
- 84、书不错，简单易学。早知道自己久坐办公室全身硬梆梆，按照书上测试，果然很差，得分就不说了，呵呵。晚上按照书上的图和说明，先热身，再做最基本的10个拉筋动作，已是微汗。拉筋的时候会有些疼，有些也达不到要求，但做完感觉全身轻松，较以前硬梆梆要舒展一些。贵在坚持，以后每晚都要做，直到身体柔软度大幅提升。
- 85、从轻松又简单的拉筋操开始，让自己展开一段能逐渐培养出运动习惯的积极生活
- 86、按书中的方法测身体柔软度年龄，下定决心做拉筋运动。
- 87、想进一步活动筋骨的人，则有活力拉筋操；久坐办公室，常常感到腰酸背痛，或是希望增进健康与达到减肥效果的人，可以通过书中特别介绍的项目来达到目标。
- 88、做拉筋操可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得轻松。
- 89、轻松、简单，可以快速上手的基本拉筋操
- 90、动作难度不是很大
- 91、简单轻松的拉筋操就够啦
- 92、买这本书的起因是：决定锻炼身体啦—开始晨跑啦—腿软—右脚脚掌病态疼痛—左腿腿根扭到—晨跑被迫中止。我一直以为晨跑对我来说是最容易坚持的运动，之前也有过经验，可是我忽视了自身目前的健康状况，只是很慢的跑步也足以受伤了。估摸着是长期缺乏运动所以筋缩了，所以打算先把筋拉软了再行晨跑。
网上买了两本拉筋书，一本是这本，还有一本是美国的，以此作为对比。
拉筋实践几天了，目前看来确实对身体负担不大，效果还在等待中，这应该是长期的。总之本年的终极目标就是变得更健康。
- 93、做活力拉筋操一定要先让身体暖和起来。
- 94、书中介绍的拉筋操的确有一定的效果。一起加入吧！身体可是革命的本钱
- 95、#2013读书计划#（70）因为最近觉得自己的关节应该上油了，所以买了这本书来看看。。。内容方面，其实就是一部第八套广播体操，但是不得不佩服，日本人把这个做得又严谨又精致。。。。
- 96、书里介绍的缓解办公疲劳的拉筋操很简单，只要利用椅子或桌子就可以，一个动作30秒就搞定，

《拉筋让你更年轻》

每个人都可以做得到。

97、看完了，觉得真的不错，应该好好规划一下自己的生活，通过简单的拉筋操，让生活更加美好，健康

98、我深深的被拉筋操所吸引，正如书中所说拉筋操是培养运动习惯的第一步。

99、腿部的筋暴紧，上半身的筋暴松。

100、拉筋操，好神奇，不需要很大运动场地，在家就能轻松自如的拉筋，让身体变得柔软又年轻

101、让身体更加健康跟柔软，拉筋是很不错。

- 1、经常听人说到拉筋，仿佛很神奇的样子，好奇，买了这本书来看看，一看，哈哈，原来我做的其实就是拉筋嘛。有个动作没做过，就是左右手在背后触及的那个，试了一下，没问题，高兴了一把，不过认真看发现还有等级，我只是触及指尖，所以还不够，回头仍然要练习一下。操作类的书，重在清晰，让人看着图示就能够明白怎么做，甚至不需要光盘，在这个标准上，我觉得这本书做的是不错的。冬天了，犯懒的萧秋水小盆友还是需要运动运动，否则的话，怎么对抗寒冬呢？所以，高高兴兴地读完这本书，重点记住了几个动作（之前没做的），准备行动啦！这本书，是在2013年12月17日读完的，写了一段短评，即前面的话。自从读了这本书后，经常都会做一下拉筋的动作，为了运动方便，很多时候手上不戴任何东西，包括智能手环，因为会硌到。虽然不是每天固定时间做，但也感受到好处。我通常是在电脑前久了以后，在看资料的时候，做一下左右手在背后接触，或者是站起来，向后仰，拉伸一下全身，这样会让久坐的自己，感觉舒服很多。因为实践了半年多，所以再补充一下感想。一本书，不是读完就算，而是要实践，实践还不够，要坚持。这样才真正能够体会到实践的好处。
- 2、书很好，拉近也可以让身体更放松，高强度运动后，比如郑多燕的健身操什么的，做完这个如果没有拉伸，拉筋的运动，后果很严重，酸疼好几天，有做的话会缓解很多。本人自测部分得分很低，书很脆弱，翻翻页码就掉了，如果有光盘跟着练习就好了，可惜...
- 3、感觉日本人的这本书比我们国内的更实用一些，里面的一些内容也不错，简单易懂，同时也学到不少东西，感觉他们是真的在做，不是为了出书而出书的。本书第14、15页的肌肉名称图很好，而且链接着锻炼拉伸方法，很必要也很实用。拉伸的好处本书中已经叙述了很多了。比如身体一旦变得柔软，自然就能改善原本不良的姿势，也能预防日常生活中不小心带来的伤害。拉筋操可以改善“恶性循环的僵硬肌肉”。可以预防运动伤害，要想成为运动健将，想要锻炼出柔软且不易受伤的身体，就应该常常拉筋。同时拉筋对于练习或比赛后体力的恢复，运动之后所产生的疲劳的消除，拉筋操也有很好的效果。最后还有讲拉筋操不仅能放松身体还能放松心灵。中间有个身体柔软度测试。我很惨，比实际年龄大十岁，看来也要做柔韧练习了。本书主体部分主要有五部分：1、准备操。2、10种基本拉筋操。3、追加的13种拉筋操。4、活力拉筋操。5、其他运动和力量练习。最后就是根据不同项目的组合拉筋了，比较有指导意义。准备操主要为身体的核心部分，构成身体中心的躯干和髋关节、肩胛骨等处，笔者将其称为核心。做拉筋操时，必须特别注意核心部位。做拉筋操时应注意的重点为：1、放松并慢慢伸展。2、伸展极限为虽然痛但觉得舒服。3、每一种拉筋操动作的进行时间以15秒钟为宜。做拉筋操应在热身之后进行。活力拉筋操就是动态拉筋操，一般在正式开始运动之前，作为热身的一环，都会进行此类拉筋操。说说有氧运动和力量练习的重点。有氧运动的重点：1、强度与速度：疲劳程度以让人觉得舒服为主。2、运动时间20到40分钟。做肌肉练习的重点：1、次数每组约为10到20次。2、各项目皆为1到2组。3、同一项目一周只需做2到3次。本书介绍的拉近动作一共近30种，比较全面。结合着本书自己又把平时做的准备活动、拉伸放松动作以及肌肉力量练习重新整理一遍，有收获。
- 4、这本书纸张很厚很厚，翻过几次就会全部散架，咳。自我测试的三个动作，第一个0分，剩下的两个满分，说明下半身柔韧度等同于老年人，上半身可比婴幼儿。同学之中有全满分的，让我情何以堪，难道是长期伏案的恶果么。想来想去，觉得该攒钱买轮椅了。
- 5、中国有“筋长一存寿延十年”之说，意思是拉筋有利于身体健康。其中逻辑多半是拉筋能让筋和肌肉更具柔韧性，身体由此更加自如，有利于身体健康。2006年到2008年我在健身房锻炼，一身肌肉但是全身僵硬——主要是练习时准备和放松工作不到位导致的。2008年开始练跆拳道，柔韧性大有提高——把以前是方的肌肉练成的长的，更具爆发力。其中拉筋是必不可少的部分。本书主要讲的是就是“拉筋”这项活动，里面有男女各一名专业人士摆Pose对文字部分进补充说明，更直观、读书起来也不累。除了此类书常规部分之外，给我启发比较大的有两点。1、关于先放松身体三个核心的说法，即躯干、髋关节和肩胛骨（P47）。由此三个核心出发、有针对性地训练能更有效果。让我们在付出同样时间的情况下，收获不比其它人少。2、“柔韧度测试”，在练之前测下自己的情况很有必要，即不会因为自我感觉过好练过力而受伤，也能给自己设置初始值，时时看到自己的进步。适当运用方面需要特别强调一下（本书里也有提），如果长时间伏案，那么刚开始锻炼时一定要降低强度。很多时候自我感觉的身体状况并不准确，尤其是在刚刚开始练习时。有个传播很广的故事（真假未考证

《拉筋让你更年轻》

)，一个上年纪的老师长期不运动突然有天想去操场跑跑。开始准备只跑2圈（每圈400米），结果跑了之后感觉还不错，于是又跑了4圈，再之后就倒在跑道上再也没起来..... 副标题叫“从来不，也能立刻充满活力” 应该是为了吸引那些没空练但也想充满活力的上班族。本书并没有这个意思，从目录和内容上看都拉筋就是运用前准备活动的一部分，绝对不是什么不练习。补充两点：其一是先跑步让身体热起来拉筋效果更好；其二是拉筋之后建议做进一步活动以巩固效果，比如：压腿之后要踢腿，压肩之后适当打沙袋。最后说下，书是全彩印、小32开、字少图多（体育方面的书都是这样），买之前请您做好思想准备，木说出版社在骗钱。整体而言书值得一读，省时省事了解些这方面的基本常识。当然，再好的地图也不能带我们走出半步，再好的健身书也不能只看就身体健康，运用需要适量、坚持，如此我们才会有个好身体，也许真得能延寿。

《拉筋让你更年轻》

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