

# 《拉伸运动系统训练》

## 图书基本信息

书名：《拉伸运动系统训练》

13位ISBN编号：9787115409110

出版时间：2015-12

作者：阿诺德·G. 尼尔森 ( Arnold G. Nelson ) ,尤卡·科科宁

页数：214

译者：王会寨,杨倩倩

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)

# 《拉伸运动系统训练》

## 内容概要

《拉伸运动系统训练（全彩图解第2版）》由美国运动医学会会员和运动科学教授联合创作，英语版本畅销25万余册。本书是一本全面而系统的拉伸训练图书，不仅讲解了覆盖身体主要部位的86个拉伸动作，还深刻阐述了拉伸运动的解剖学常识，并制定了针对不同身体素质、不同运动水平、不同锻炼目标的拉伸训练计划。《拉伸运动系统训练（全彩图解第2版）》的拉伸动作训练辅以专业的彩色人体解剖图，每个动作都包括训练步骤、好处、变化动作和安全注意事项等专业提示，帮助使用者根据自己的情况合理安排锻炼内容。

# 《拉伸运动系统训练》

## 作者简介

阿诺德·G.尼尔森 (ArnoldG.Nelson)

美国运动医学会会员，拥有得克萨斯大学奥斯汀分校肌肉生理学哲学博士学位，目前为路易斯安那州立大学运动科学院教授。作为柔韧性方面的领先研究者，他被认为是有关拉伸对肌肉性能有何影响方面的\*\*专家之一。

尤卡·科科宁 (JoukoKokkonen)

拥有杨百翰大学运动生理学哲学博士学位，夏威夷杨百翰大学运动科学教授。他教授解剖学、运动机能学、运动生理学和竞技训练已有20多年，担任田径教练已有30多年。科科宁的研究专注于拉伸的短期和长期影响。

译者简介

王会寨

北京体育大学教育学博士学位，副研究馆员，北京体育大学图书馆副馆长。在各类期刊发表学术论文30余篇，主、参编体育类图书10余部。

# 《拉伸运动系统训练》

## 书籍目录

1 颈部	1 颈伸肌拉伸	4 颈伸肌和旋转拉伸
6 颈屈肌拉伸	8 颈屈肌和旋转拉伸	10 2 肩、背和胸
13 初级肩屈肌拉伸	18 中级肩屈肌拉伸	20 高级肩屈肌拉伸
22 辅助肩和肘屈肌拉伸	24 坐姿肩屈肌、降肌和缩肌拉伸	26 初级肩伸肌、内收肌和缩肌拉伸
28 中级肩伸肌、内收肌和缩肌拉伸	30 肩内收肌、牵引机和提肌拉伸	32 肩内收肌和伸肌拉伸
34 辅助肩外展肌拉伸	36 3 手臂、手腕和手掌	39 肱三头肌拉伸
43 肘屈肌拉伸	44 肘和腕屈肌拉伸	46 肘肌拉伸
48 借助哑铃的前臂旋前肌拉伸	50 借助哑铃的前臂旋后肌拉伸	52 初级腕伸肌拉伸
54 中级腕伸肌拉伸	56 初级腕屈肌拉伸	58 中级腕屈肌拉伸

# 《拉伸运动系统训练》

## 精彩短评

- 1、还是这种比较专业的系统教学书效果更好，试了试书中的方法，感觉很明显，拉伸效果很不错。
- 2、收录了众多的拉伸动作，内容编排也很系统，学习和查询都变得异常便捷
- 3、试了试书中的方法，感觉很明显，拉伸效果很不错。果然，还是这种比较专业的系统教学效果更好。
- 4、专业靠谱是这本书的最大特点，全彩图解的教学方式自然容易理解，对于拉伸的介绍特别系统，适合在运动前后热身使用。还不错
- 5、很全的拉伸教程，适合在运动前后热身使用，专业而易学是这本书的最大特点，全彩图解的教学方式，让人学起来更简单
- 6、满意，书的印刷质量不错，内容编排全面而科学，是一本系统专业的拉伸训练教程
- 7、这本书详细介绍了全身上下每个部位的拉伸动作，包括拉伸的是哪块肌肉以及作用和效果，完美解决我拉伸方面的问题，方便针对性地练习，准备多看几遍。
- 8、每天五分钟，提升柔韧性、耐力和力量。
- 9、在学完肌肉都叫什么之后再看有了进一步的认识~
- 10、拉伸教程很多，能将拉伸讲得这么全面专业的图书还是第一次见到，非常适合用来个人练习，书中详实的解释和图解，完全可以不用再请私教了，照着做就行了。

# 《拉伸运动系统训练》

## 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)