

《牵伸解剖指南》

图书基本信息

书名：《牵伸解剖指南》

13位ISBN编号：9787811009330

10位ISBN编号：7811009331

出版时间：2008-1

出版社：北京体育大学

作者：[美] 科科宁

页数：117

译者：刘润芝

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

《牵伸解剖指南》

内容概要

《牵伸解剖指南》就像每种牵伸的x光一样，甚至胜过x光。您不仅能看到全彩的动作肌肉图，了解采用不同身体姿势重点训练的肌肉群及其难度，而且能掌握更多安全的变化姿势练习以强化其训练效果。无论你想提高柔韧性，还是减少肌肉酸疼或紧张，《牵伸解剖指南》都能让您感受到合理牵伸技巧的益处。

《牵伸解剖指南》

作者简介

阿诺德·G·纳尔逊（Arnold G. Nelson）博士，路易斯安那大学人体运动学助理教授。柔韧方面的领军研究者，也是肌肉牵伸方面的权威。尤卡·科科宁（Jouko Kokkonen），夏威夷杨百翰大学博士毕业，现任杨百翰大学运动训练教授。在解剖、人体、运动生理和运动训练方面执教20余年，并担任了35年田径教练。其研究涵盖了牵伸练习的急性和慢性效果。

《牵伸解剖指南》

书籍目录

概述第一章 颈第二章 肩 背 胸第三章 手臂 腕 手第四章 下躯干第五章 髋第六章 膝 大腿第七章 脚
小腿

《牵伸解剖指南》

精彩短评

- 1、也是本很不错的牵伸指导书，这本和《拉伸》比起来更加专业一些，有详细的解剖图，有助于进一步理解牵伸，理解自己的身体。
- 2、很实用。
- 3、非常细。每个部位都讲到了
- 4、该书装帧精美，内容适合初学者及做普拉提和瑜伽的教师和学员学习，还不错。
- 5、非常详尽的肌肉图解
- 6、真的是图文并茂！老外的东西就是不一样！
- 7、看过不少牵拉伸展一类的指导，这一本是建立在医学解剖的原理之上的，所以很有参考价值，不至于盲目的拉伸而使韧带受伤、肌肉纤维断裂。
- 8、年纪大了，最近健身类书籍看得比较多……100多页的小册子，介绍了很多动作，但是没说动作难度和练习顺序，不然还有加分。
- 9、：
G804.4/2123
- 10、颈部和小腿的牵伸很受用。问题是有些地方没看懂，难道是翻译的问题？
- 11、部分动作过于细化，实用性一般……而且潜在受伤危险太高，照理说应该是安全第一，效果其次的

《牵伸解剖指南》

精彩书评

1、美国人原著的东西，非常的精细深入，他们做一项东西会把握住一个点，做到透彻，不像我们做研究出书，面很广，但不会太深入。这本书只提到茫茫众多的牵伸训练动作中极少的几种，但对于追求健康和塑身人群已经太足够了。每一种动作针对的部位、练习方法和注意事项都很明确。你可以对照精美细致的解剖图谱，边尝试、学习书上的动作，边体会肌肉拉伸的感觉。关于肌肉拉伸训练，好多朋友不了解它的重要性，或者根本不知道运动前后需要进行拉伸。其实现在无论是专业竞技体育领域，还是群众体育健身领域，牵伸训练都被证实是极其重要的，并且几乎所有的体育指导员都会告诉你：要注意拉伸。这本书回答了为什么要拉伸、需要做多久拉伸训练、以及怎样进行最有效。另外补充一点，对于有健身追求的朋友，一定要注意在肌肉力量训练前后加入有针对性的肌肉拉伸，可以起到良好的塑型效果，不至于在常年累月的辛勤锻炼后发现练出纠结受实死气沉沉的肌肉疙瘩。通过合理的肌肉建设和牵伸训练，你将获得有着优美线条、良好弹性的“有神”的肌肉。

《牵伸解剖指南》

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