

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

图书基本信息

书名：《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

13位ISBN编号：9787564406769

10位ISBN编号：7564406763

出版时间：2011-5

出版社：北京体育大学出版社

页数：125

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

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

内容概要

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》的书稿，我大为兴奋，因为《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》不但依计划将泡沫轴筋膜放松技巧与核心训练的知识与技术进行简明、清晰的介绍，还摆脱一般本科教材结构的局限，易于结合实践教学，非常适合体育高职使用，当然也很适合体育从业人员自学、进修。在广东体育职业技术学院领导支持下，依据学院有关规定资助《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》出版，并作为体育保健专业运动防护方向《体能与康复锻炼》课程、竞技体育专业《体能训练》课程的补充教材。

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

作者简介

黄志基，REFORM运动康体中心物理治疗师运动科学硕士 / 美国加州大学（CUP）物理治疗学位
香港理工大学（HKPU）提升运动表现训练专家（PES） / 美国国家运动医学学会（NASM）体能专家
（2SCS） / 美国体适能协会（NSCA）曾经是田径运动员，代表香港青年队参加比赛，并担任过田径
教练、体适能培训机构导师。于2006年开始为中国体操队备战2008年北京奥运会的运动员提供康复治疗
及体能训练，随后创办了自己的运动康复中心，并受聘于多个省体操管理中心，为多位体操奥运冠
军提供康复及体能训练。至今仍在自己创办的康复中心从事一线康复及体能训练的工作.具有丰富的
实践经验。

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

书籍目录

- 第一章 使用泡沫轴相关信息
- 第二章 泡沫轴筋膜放松动作
- 第三章 泡沫轴辅助拉伸动作
- 第四章 泡沫轴核心稳定训练动作
- 第五章 泡沫轴训练组合

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

编辑推荐

体育高校参考教材、世界运动防护专家推荐 奥运冠军运动防伤技巧、不同人群的精确指导方案
击退肌肉疼痛的高端“武器”让身体彻底舒展的全方位手册

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

精彩短评

- 1、赶紧出手，想看看在锻炼完怎么有效放松，刚到手，内容看起来还算丰富
- 2、看了视频，很不错，值得熟练掌握
- 3、很适合帮助健身教练提升和拓展自身的专业技能
- 4、买泡沫轴免费送的使用指导书。最后的放松组合是相当不错的，照着书做跑步后的放松，明显恢复得快了，环金鸡湖17公里跑下来也不会觉得肌肉紧绷，第二天就恢复正常，又可以跑了。

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

精彩书评

1、没有过多的废话，一页书一个动作，动作要点清晰明了。最后一章是组合训练，很实用，上班族做哪些动作，跑步后做哪些动作，很清楚。使用了一周，感觉不错，肌肉能得到有效放松，可以增加运动的效率。作为一本被动作添头的免费附赠书籍，应该算是相当不错的了。

《泡沫轴肌肉筋膜自我康复锻炼法》

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