

# 伸展聖經



[伸展聖經\\_下载链接1](#)

著者:包柏．安德森

出版者:天下遠見出版股份有限公司

出版时间:2011-5-20

装帧:平装

isbn:9789862167359

全球最知名的伸展權威，綜合多年經驗發展而成的全方位伸展法，無須高超的技巧，沒有繁複的動作，更不會對身體造成負擔，針對不同年紀與職業，配合每個人的運動習慣，只要你願意，每天伸展10分鐘，就能徹底消除壓力，擁有柔軟的身體與心靈，重新找回健康與活力。

- ． 30周年全新修訂版，銷售超過350萬本。
- ． 新版改為套色印刷，並增加給上班族的8組辦公室伸展運動。

全球最知名的伸展權威安德森在本書中，綜合自身多年經驗，為您詳細剖析每種伸展方法的原理，教您如何漸次伸展全身肌肉。安德森針對身體各個部位如肩、背、臀、腿、手、腕，以及不同狀況還有不同職業、年紀的人，設計出人人都需要的伸展操。本書另一大重點是針對慢跑、游泳、高爾夫、爬山、騎自行車等二十多種運動，設計出運動前、後不可或缺的伸展操，讓您更能盡情享受運動。

作者介绍:

包柏．安德森Bob Anderson

1975年，包柏和妻子珍恩在南加州自家車庫發行了第一版自製的《伸展聖經》。1980年，該書經修正後，由Shelter Publications正式發行，是目前公認最方便使用的伸展書籍，至今已譯為23種語言，在全球銷售量超過350萬本。

現在的包柏身材標準、身體健康，不過從前的他並非如此。1968年，包柏體重過重（175公分，86公斤）、身材走樣，於是他開始健身，後來減至61公斤。不過有一天，在學校的體能課上，包柏發現自己在做坐姿體前彎時，雙手伸直竟然只能勉強過膝！於是他也開始練習伸展，很快地，他就發現情況有所改善，甚至連他的跑步和單車表現也進步了。

當時美國的健身熱潮才剛開始，大家開始注意到，健身計畫應具備彈性，依個人需要調整。數年來，包柏、珍恩和朋友們一起健身和伸展，漸漸發展出一套適合不同人在不同情況下練習的伸展動作。

包柏從運動員開始推廣這套伸展動作，對象包括丹佛野馬、加州天使、洛杉磯道奇及湖人、紐約噴射機隊等職業球隊及一些大學球隊、業餘運動員及奧運代表隊成員等。

多年來，他像空中飛人一樣，在各地的醫院、運動俱樂部教導人們伸展的技巧，也舉辦相關的工作坊。

繪者簡介

珍恩．安德森Jean Anderson

畢業於加州州立大學長島校區藝術系。從1970年開始，珍恩隨著包柏跑步、騎單車（還有伸展）。珍恩的工作流程是：包柏示範伸展動作時，先拍下照片，之後再用清晰的墨筆線條，精確描繪出每一個伸展動作。第一版自製的《伸展聖經》，她身兼攝影師、插畫、排版助手及編輯；目前珍恩負責管理伸展公司的郵購業務，仍維持健行和騎單車的習慣，以保持身材。

目录: 推薦序 即知即行做伸展 黃國恩  
推薦序 伸展讓你和自己在一起 伊苞老師  
新版作者序 二十一世紀的伸展  
1開始吧!  
前言  
誰該做伸展?  
什麼時候可以做伸展?  
為什麼要伸展?  
怎麼做伸展?  
熱身運動及緩和運動  
開始吧!

## 2身體各部位的伸展

### 伸展指南

背部輕鬆伸展

腿、腳、踝的伸展

背部及肩臂的伸展

腿部伸展系列動作

下背、臀、鼠蹊部及腿後肌群的伸展

背、臀及腿部伸展

抬腿

臀、腿立姿伸展

上身立姿伸展

單槓伸展

毛巾上身伸展

手、腕及前臂伸展系列

坐姿伸展

鼠蹊、腿部抬腿進階伸展

鼠蹊、臀部分腿伸展

練習劈腿

## 3隨時隨地做伸展

起床後

睡覺前

每日伸展

手、手臂和肩膀

肩、頸和手臂

下背部

腿、鼠蹊和臀部

想到就伸展

從事勞動工作前

久坐之後

種花蒔草前後

銀髮族

孩童

看電視時

走路前後

旅途中

飛機上

## 4辦公室健身

關於辦公室伸展

開始工作前的伸展

使用電腦鍵盤工作者的伸展

圖像設計工作者的伸展

開會時的伸展

上網時的伸展

影印或等待文件列印時的伸展

講電話時的伸展

累翻時的伸展

## 5各種運動的伸展

有氧運動

羽球

棒（壘）球

籃球

保齡球

自行車

花式滑冰

- 美式足球
- 高爾夫
- 體操
- 健行
- 直排輪
- 武術
- 越野機車
- 登山自行車
- 壁球及手球
- 攀岩
- 跑步
- 足球
- 衝浪
- 游泳
- 桌球
- 網球
- 登山
- 鐵人三項
- 排球
- 舉重
- 風帆
- 角力
- 附錄
- 保護你的背
- 動態伸展
- PNF伸展
- 保健工具
- 伸展處方
- 譯後記 陳萱芳
- • • • • (收起)

[伸展聖經 下载链接1](#)

标签

健康

醫療保健類

養生法

醫學

其他

●買了

评论

-----  
[伸展聖經 下载链接1](#)

书评

-----  
[伸展聖經 下载链接1](#)