

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。

作者介紹:

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。

目錄: 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](#)