

功能性健身方法



[功能性健身方法 下载链接1](#)

著者:国家体育总局 编

出版者:人民体育出版社

出版时间:2013-2

装帧:

isbn:9787500944072

《功能性健身方法:激活你的身体》浅显易懂,与日常生活贴近,方法简单易学,以图文并茂的形式向读者展示了功能性健身方法是如何应用于日常锻炼中的。第一章向大家

介绍了功能性健身方法的理念与特点；第二章介绍了避免身体过度僵硬的16种练习方法；第三章介绍了12种挺拔身姿的练习方法；第四章到第七章，针对人体容易出现慢性劳损的薄弱环节，分别介绍了预防和缓解颈部、背部、肩关节、膝关节酸痛及功能障碍的练习方法；第八章向大家推荐在解决一些限制性功能障碍后，使身体获得力量的锻炼方法；第九章在前期锻炼的基础上，开始进行全身性的功能性健身方法，提高身体的运动效率；第十章介绍了功能性健身方法计划制定的原则，并向大家推荐一些练习计划模板，使普通人不需要专家指导也能进行功能性健身。

作者介绍：

目录：

[功能性健身方法](#) [下载链接1](#)

标签

运动

健身

养生

健康

个人管理

评论

看完以后才发现核心原来这么重要~

为了之前的工作买的，挺接地气的视角和描述，理论大纲和想法是好的，不过照着实践就没必要了，不如花钱买专业康复私教课

适合初级健身人群

在天猫搜健身书的时候发现的，物美价廉，书里面讲解动作详细，大众都可以练。

[功能性健身方法 下载链接1](#)

书评

[功能性健身方法 下载链接1](#)