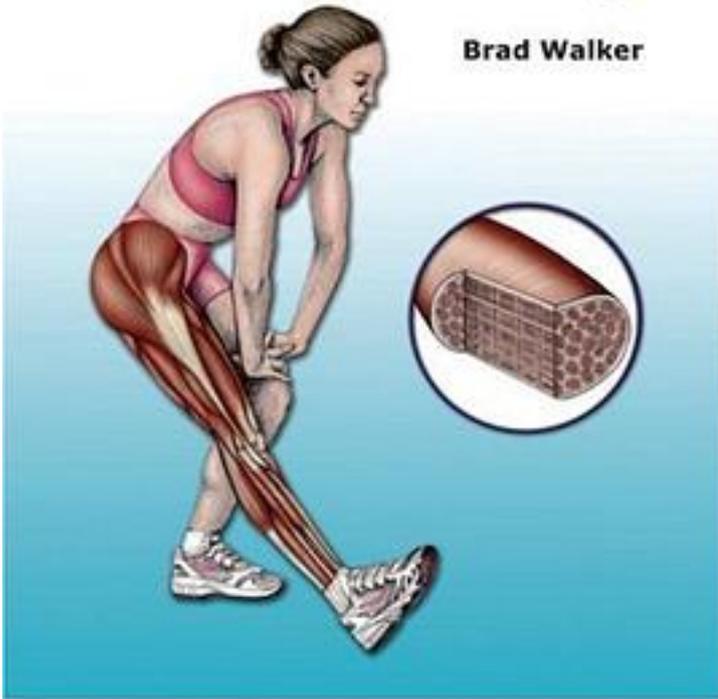


The Anatomy of Stretching

The Anatomy of **Stretching**

Brad Walker



[The Anatomy of Stretching_下载链接1](#)

著者:Brad Walker

出版者:North Atlantic Books

出版时间:2007-04-10

装帧:Paperback

isbn:9781556435966

Books on stretching are common, but *The Anatomy of Stretching* takes a more fundamental approach than the others, taking the reader inside the body to show exactly what is happening during a stretch. At the heart of the book are 300 full-color

illustrations that show the primary and secondary muscles worked in 115 key stretches arranged by body area. Author Brad Walker brings years of expertise—he works with elite-level and world-champion athletes, and lectures on injury prevention—to this how-to guide. He looks at stretching from every angle, including physiology and flexibility; the benefits of stretching; the different types of stretching; rules for safe stretching; and how to stretch properly. Aimed at fitness enthusiasts of any level, as well as at fitness pros, *The Anatomy of Stretching* also focuses on which stretches are useful for the alleviation or rehabilitation of specific sports injuries.

作者介绍:

布拉德·沃克，澳洲著名的运动教练，运动与保健学权威，在运动、健身界已有二十多年实践与教学经验。毕业于新英格兰大学，并取得径赛、游泳及铁人三项赛专业教练的认证执照，先后与多位世界冠军和运动健将合作，曾与澳洲运动医学会共同推广运动伤害与预防的方法，并发表了多篇文章。著作包括《酸痛拉筋解剖书》《运动伤害解剖书》《伸展手册》等。

目录:

[The Anatomy of Stretching_ 下载链接1](#)

标签

英文

T-Health

Stretching

铺陈构架的自我整合

已

of

The

Health

评论

比Stretching Anatomy讲得更好

[The Anatomy of Stretching_ 下载链接1](#)

书评

你了解你的身体吗？

206块骨骼由650条肌肉和一百多个关节控制，光骨骼肌就有215对。骨骼肌里有大量的血管和神经，他们负责控制肌肉收缩，进而决定我们人体的运动。

但同样是人体，每个人的运动天赋和能力是完全不同的。运动员经过科学训练以后会和普通人拉开很大的差距。很多...

相当惊喜的一本书，实用性非常高，配图讲解到位，全彩印刷相当精致，已摆上书桌变成常用书籍之一。

这本书我觉得适合两类人。一，最普通的运动爱好者或者对自身体能健康有更高要求的人。二，想在健身或者运动行业走进金字塔顶端的人。

我先说说为什么适合第二类人，...

这几年年纪大的人热心于养生，年龄轻点的热衷于健身，这些人群较之以往明显多了很多。也许是我自己转行开始做养生方面，注意力也在这里。平时接触的人上至七十多岁，下至二十出头，几乎没有人说自己的身体没有一点毛病的，年纪大的人变天的时候关节或受过伤的地方会隐隐...

与同事闲聊说我在翻一本拉筋的书感觉有点意思。

她直接来了句，干嘛不看视频，多方便。顿时哑然。

曾有段时间心血来潮想学瑜伽，开始是从网上找了视频，效果不那么美妙，连基本动作都做不到位，后来和同事报了瑜伽班，虽然也是三天打鱼两天晒网的样子，但因为有老师指点迷津...

在美国大片的洗脑下，我们“恍然大悟”，原来施瓦辛格、范迪塞尔、巨石强森，这样的硬汉才算真男人，他们有着小山一样的肱二头肌，完美的倒三角，巧克力般的腹肌…
…既然已经在面部上不如歪果仁轮廓分明，那我们只好在身材上下功夫，这年头，你不去健身房练练器材，没有马甲线…

今年有很多震撼自己的新发现，之前我都没注意到有这么多问题，但身体首先发出不能忽视的信号，比如有时头颈会很酸痛，往后仰时得很小心；腿部肌肉没有力量，走路久了膝盖内侧就会感到酸；平时含胸走路；有时候会觉得腰酸，这些表现都让我开始重审自己的生活习惯，确实发现很多…

看到之前那位朋友写了“颈椎失稳患者的自我救赎”，既然有脖子了，我就写写腰吧。做为一个患有腰椎间盘突出的人，我不太想说书里的哪个动作怎么怎么样，多么多么好。我就想单纯谈谈我做为一个椎间盘突出患者的感受。
我记得我是在14年的8月6日查出腰突的，去检查是因为我在健身…

人生中第一本工具书，看完以后觉得特别实用。
首先书到手的时候特别沉，每一页纸张质量都特别好摸上去很光滑，一本书摸他的纸张就能摸出这本是好与否。最重要的一点！！是全彩的，是全彩的，是全彩的！重要的话说三遍！！对于我这种懒人来说看起来很舒服，要知道我可是黑白漫画…

这本书主要是各个部位和肌肉相应拉伸动作的工具书。但是前面的导论部分还是介绍一些常识。需要了解如下：拉伸的好处？拉伸的分类？静态拉伸分类？动态拉伸分类？拉伸与运动顺序？拉伸的一些注意点？
后续就是要日常做一些体测，发现身体的僵硬的肌肉（最终会追溯到你的日…

亲，你是不是和我一样，整天上班对着电脑，脖颈肌肉僵硬？平时上班就是每天坐在那里，朝九晚六，坐的时间长了，就觉得腰酸背痛腿涨？下班到家之后，经常觉得筋疲力尽，再想看个书，发展个业余爱好，都觉得体力不支了？
亲，你和我一样，该运动了！！！！其实咱们心里都明白，…

颈椎失稳患者的自我救赎——评《酸痛拉筋解剖书》文/于杪杪

翻开这本书的原因是我最近总感觉自己的脖子很酸痛。

年初，分公司组织体检。我在报告结果上发现了一个自己以前从来没有听过的病症：颈椎生理曲度变直。半年后，公司总部又组织体检。本着...

我一直觉得自己身体素质特别好，动不动就跟别人讲，我十六岁的时候可是每天都跑十公里呢，而且还是上山下山的坡路！

我从不怀疑自己能跑能跳，每次看到电视节目里那些闯关节目，都嗤之以鼻，觉得要我上阵，那些选手统统会被我秒杀。大家都知道的，转折要来了……就在去年的时...

关系好的同事有时候会开玩笑问我是不是有多动症；还有一次我在前面走，被一个认识的人叫住，他说一开始没认出你来，你一蹦跶就认出你来了……

先解释一下，我真的不是多动症。我只是有的时候走着走着，或者坐了好久之后，活动一下筋骨，专业一点说的话，就是书里的“伸展拉筋”...

[The Anatomy of Stretching_下载链接1](#)