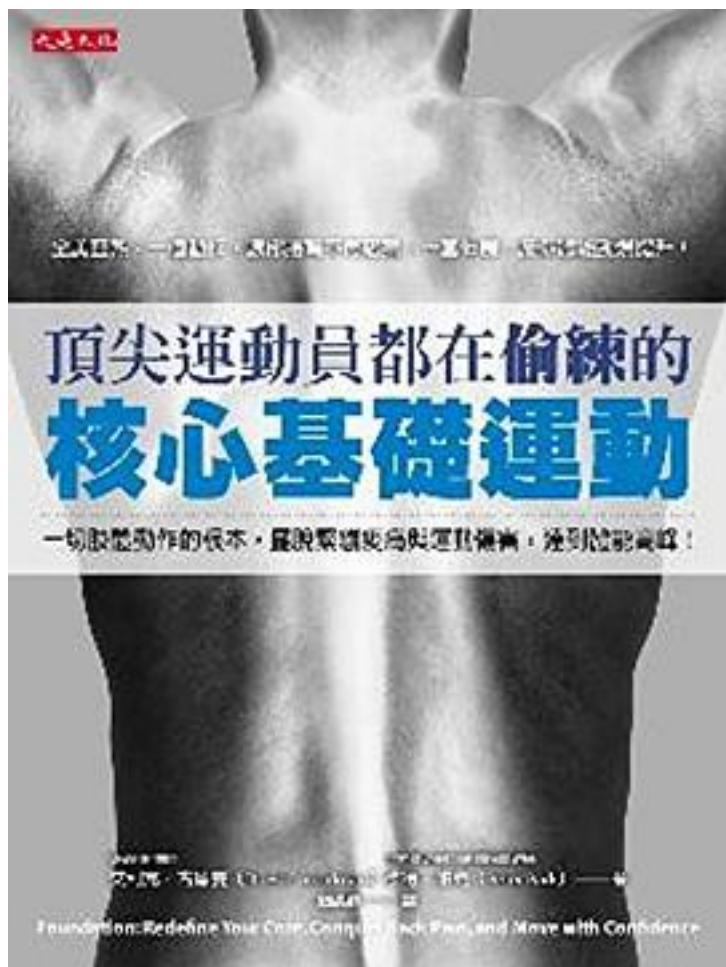


# 頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動



[頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動\\_下载链接1](#)

著者:艾利克·古德曼 (Dr.Eric Goodman)

出版者:予掄(大是文化)

出版时间:2012-12-28

装帧:平装

isbn:9789866037597

核心基礎運動  
(Foundation) 原本是一對一指點、少數人才有機會學習的課程。兩位要價不菲的私

人教練，指導NBA球星、自行車冠軍、整個奧運銀牌隊伍之後，好萊塢演員與金融圈人士紛紛上門求教，傳出口碑，接著迅速普及到美國數以萬計的上班族。

為什麼這套「核心基礎運動」這一、兩年來在美國大受歡迎？

因為：

如果你習慣久坐不動，每週做三次基礎式，兩個禮拜就遠離肌肉緊繃與痠痛、體態變好；

如果你愛戶外活動，進階核心基礎運動讓你輕鬆駕馭各種動作、創造體能高峰。

這套運動很簡單，一個人在家裡就可以練習，「偷練」幾週實力就可勁爆提升！

那麼，什麼是核心基礎運動？為什麼有這麼神奇的效果？

核心基礎運動就是「重新定義身體的核心」，

以往我們鍛鍊的重心都是練腹部——最好練出六塊肌？大錯特錯！這是你無法長久運動、甚至是造成運動傷害的原因。

作者之一、脊骨神經醫師古德曼用解剖學圖解，讓你一看就明白：

苦練腹肌，結果很容易導致椎間盤磨損退化，迫使你提早告別運動習慣。

全靠腰力做運動，很容易導致肌肉拉傷、脊椎受傷——你可能立刻連動也動不了！

核心基礎運動能幫你練好背部較大的肌肉群（包括頸、背、臀，乃至於大腿後側肌群及腳踝），鞏固了脊椎周圍的肌肉，你的身體能完成任何運動——輕鬆、不受傷。

如果你原本就有椎間盤突出或坐骨神經、骨刺問題，核心基礎運動可以讓你得到極為顯著的改善，甚至不用動手術。因為，脊椎周圍的肌肉強化了，自然支撐起你的軀幹。

怎麼做呢——

．練習以臀部作為行動推進器：

由臀部（不是腰）負責身體運動的中心點，才不會造成肌肉負擔過重、引發背痛及腰痛，更能維持脊椎的完美自然曲線。為什麼你腰痠、背痛？因為你的動作都靠「腰」，這樣會傷害脊椎，所以你得開始練習轉換運動核心。

．熟練5個基本招式：

強化脊椎深層肌肉的基礎式、穩定脊椎底部肌肉的背部伸展式、減輕下背受壓迫的內收肌輔助背部伸展式、教身體正確從屈曲到伸展的跪姿基礎式、維持身體自然曲線的弓箭步伸展式。這些動作看似毫無挑戰性，但許多人在兩週之後體態立刻改變。

．3套運動設計：

舒緩急性疼痛的基本招、消除不良姿勢的進階招和強化身體的加強版招，每個版本都簡易上手，打造層層強健肌肉、強化臀部支撐力。

透過本書兩位作者的指導練習，從十幾歲到高齡九十歲的實踐者身上都獲得顯著成效，像是：職業自行車選手盧卡斯·尤瑟（Lucas

Euser) 透過核心基礎運動增強爆發力、協調性及平衡感，使他在嚴重車禍後重回自行車比賽；

某金融業鉅子的膝蓋、背部與頸部先後動過手術，但在接受這套運動後現在每天可以健行2小時，還能跟孩子一起玩衝浪板；

演員馬修·麥康納 (Matthew McConaughey) 本以為自己一輩子都無法遠離背痛，但現在拍起動作片來既強壯又靈活。

這套運動只需要每週3天，每次15分鐘，就可以看見驚人成效，遠離讓你生活不適的腰痠背痛、鍛鍊出充滿力與美的結實肌肉，讓身體可以不受限制的完成跑步、打球、瑜伽、游泳、騎自行車……所有你喜歡的運動。

作者介紹:

艾利克·古德曼 (Dr. Eric Goodman)

大學主修生理學及營養學，脊骨神經醫師。艾利克獨家開發出一套創新的方法，幫助他訓練的頂尖運動員提升身體機能與動作。

彼得·帕克 (Peter Park)

擔任大名鼎鼎的自行車天王藍斯·阿姆斯壯 (Lance Armstrong) 的體適能教練，也是美國最頂尖的教練之一，白金健身房 (Platinum Fitness gyms) 的老闆。彼得更是鐵人三項暨超級馬拉松運動的職業選手，曾兩度贏得世界最難鐵人三項頭銜，以及五度寫下鐵人大賽排名前十名的佳績。

目錄: 【推薦序】「你運動對了嗎？」比「你有運動嗎？」更重要!

【前言】核心基礎運動，一切肢體活動的根本

第一章 頂尖運動員為何都在練?

上班族、媽媽、球星、衝浪冠軍都需要／運動反而有害身體？因為……／職業運動員都在練，怎麼操也不受傷／你的身體缺乏這套正確動作

第二章 練平坦腹肌？用脊椎做動作？難怪運動會受傷

平坦腹部不是重點，重點是？／久坐不動——背部緊繃／用臀部運動，而非脊椎！／簡單的膝蓋微彎，就能運動到對的肌肉

第三章 人人都有一、兩種背部問題，因為你動作模式都靠腰

身體正在對你說的話／上半身的重量不能放在腰上／人老是不經意傷害脊椎／這些背部問題，你一定有一、兩個／各種不當動作模式，只有一種結果

第四章 消除緊繃、動作有爆發力，哪些肌肉你用太多、動太少？

良好動作的基礎，在臀部／脊椎的穩定器，身體更有力／臀肌，雙足站立的支撐／與臀肌共同合作——大腿肌群／更強壯有力，不再痛的正確運動法

第五章 熟練5大基本招式，輕鬆完成所有運動

找出身體最緊繃的地方／復原身體最健康的力量／基本第1式：基礎式／基本第2式：背部伸展式／基本第3式：內收肌輔助的背部伸展式／基本第4式：跪姿基礎式／基本第5式：弓箭步伸展式／2週啟動正確肌肉群

第六章 進階7招式，體能更上層樓!

感覺肌肉正在伸展、動作／進階第1式：基礎式／進階第2式：深蹲式／進階第3式：啄木鳥式／進階第4式：背部伸展式／進階第5式：內收肌輔助的背部伸展式／進階第6式：跪姿基礎式／進階第7式：弓箭步伸展式

第七章 加強版10招，疼痛不復發、動作更完美!

帶著力量，去做各式各樣的體能活動／加強第1式：基礎式／加強第2式：深蹲式／加強第3式：早安式／加強第4式：風車式／加強第5式：啄木鳥式／加強第6式：背部伸展式／加強第7式：變化版撐體式／加強第8式：內收肌輔助的背部伸展式／加強第9式：跪姿基礎式／加強第10式：弓箭步伸展式

第八章 臀部伸展2動作，找回柔軟與靈活

測驗你的臀肌和關節，到底有多硬／健臀第1式：正面跨腿轉體式／健臀第2式：背面跨腿轉體式

第九章 運動後修復、提升體能，你可以這樣替自己按摩

你一定擠得出時間，做喜歡的運動／身體沒有適當休息，就不會進步／在家就能用的專業按摩師——泡棉滾筒／小腿滾筒按摩法／大腿後側肌群滾筒按摩法／大腿內收肌滾筒按摩法／脛脛束滾筒按摩法／臀肌滾筒按摩法／股四頭肌滾筒按摩法／臀屈肌滾筒按摩法／闊背肌滾筒按摩法／胸肌滾筒按摩法／上背部滾筒按摩法／下背部滾筒按摩法／利用網球也能消除氣結

第十章 打造無毒無痛的飲食與生活健康守則

別讓不良習慣上門討債／腰痠背痛？原因在於壓力／新陳代謝的高低，跟疼痛有關？／別把食物當作獎品／你懂得按下停止進食的按鈕嗎？／別吃得比太空人差／只做到九成，就夠了！／全食物的飲食清單／愈晚要吃得愈簡單／一次只改變一件小事／感覺有點餓？來杯水！／我們的三餐潔淨飲食計畫

第十一章 化身超強燃脂機，運動高手教你這樣練

運動不是拚命，正確健身你得懂／30歲後停止肌肉流失，得靠阻力訓練／讓身體變成燃燒卡路里的機器／這些運動，讓你變身火力超強燃脂機／身體搞不清楚你會做什麼運動，燃脂效果最好

【後記】從運動改變人生的正向力量

．．．．．[\(收起\)](#)

[頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動 下载链接1](#)

## 标签

运动

健身

運動

运动健康

自我管理

瑜伽

复健

背部

## 评论

刚刚开始做这套运动 感觉背部的肌肉终于有存在感了……

断断续续用了两个月的时间做完这6周的核心基础运动，效果显著，久坐造成的腰酸背痛得到缓解，腰身舒展了，身体好像重新被打开，特别是臀部和后腿后侧肌肉力量被启动了，跑步的耐力明显提高。以后还会持续练的！

里面说的锻炼方式很有效啊，肩背肌肉放松效果非常好

从侧面验证了T25部分动作设计的合理性

光看不练，哈哈哈哈哈

感觉说的很对 实际试验下

前部分看的云里雾里，后半部分下周试试练练

大道至简

重新定义核心，把锻炼重点从腹部转移到背部较大的肌肉群（背部、臀部、大腿后肌群

)。由髋关节带动脊椎及身体后方肌肉群，完成人体一切动作。至于效果怎样，还要等实践过一段时间再回来补充评论。

-----  
适合每天练练。

-----  
简单有效

-----  
@2019-09-02 23:34:57

-----  
[頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動\\_下载链接1](#)

## 书评

8p

之所以会有这么多人饱受背部、臀部以及膝盖疼痛之苦，正是因为我们用不正确的方式使身体负重。核心基础运动的原理是：由【髋】关节（即臀部）带动脊椎及身体后方的肌肉群，完成人体的一切动作。16p

不正确的使用肌肉，就会导致关节和脊椎的退化。突发的急性疼痛经过传统治...

-----  
这本书的作者是蜘蛛侠——Peter Park！（冷...

正好练了两周，隔天做一次。谈一些小经验和技巧。事先准备：1.

止汗带（真的会流很多汗 2. 瑜伽垫（不然硌得慌 3.

据说台版是有DVD的。大陆么，可以上一个理论上不存在的视频网站，有比较细致的讲解。（但是视频顺序有些乱 4. ...

-----  
有一次在健身工作室运动时，看教练示范平板支撑的动作，他强调的一点是支撑时整个背部的姿势与人直立时是一样的，挺胸收腹、腰不要塌、从头到脚保持一直线。这让我开始发现许多运动方式不管动作有怎样的变化，这种挺直的姿势是保持不变的。教练另一句话也让我印象深刻，运动其...

王家卫的《一代宗师》里，叶问说：“功夫，两个字，一横一竖。”看到这，有武林人士大为赞赏，说王导真是懂行的，脊椎骨、盆骨这不就是人体最大的两块么？这不就是一横一竖么？传统武术练的不就是这横竖之力么？没成想，叶问接着说：“对的，站着，错的，倒下。...

书的前四章主要是理论，但很值得一看。不同于一般大家微博上热转的那些强调练腹肌、马甲线的动图，本书主要讲的是背的核心力量，它认为背部的重要性高于腹部。“这些负责支撑脊椎的深层肌肉群-臀部、髋部、大腿后侧肌肉群以及背部和脊椎附近的肌肉群会影响我们做每一个动作...

- 1.这本书里面的练习动作确实有效果。但是自己练习时候不够规律，所以其实效果本来可以更好的。（后来才发现书的最后一章有指导，每天的练习内容）
- 2.不明白书里面放那么多学员感受干什么，干扰阅读，能放在最后单独成一章就好了。
- 3.用运动来缓解和治疗疼痛，效果本来就不可...

《核心基础运动》这本书，几乎可以说完全改变了我们家人的身体状态。今年年初，我老公去医院确诊得了腰椎间盘突出，买这本书的时候，只是抱着试试看的态度，反正也不贵，比去医院看医生便宜多了，根本没想到他只是练了第一套基础式，腰居然一天比一天见好，两周后完全没事...

书很好，但是有个地方很疑惑，就是臀股的用力方向。比如基础式中说，“从臀部伸展脊椎”，是屁股向上翘，还是向后拉？反应到身体的感觉就是，是应该腰椎哪里感觉到累，酸痛，还是应该大腿后侧肌肉哪里感觉到累，酸痛？我就得应该屁股向后拉，大腿后侧肌肉酸累。有明白的书...

随着社会的进步，现代人大多已脱离田间劳作，从事相对而言体力更为轻松的工作，背部所承受的重力负担也少多了。工作环境变好了，腰背痛理应减少，但事实上，好像越来越多人出现了背痛困扰。据统计，60%—80%的人在一生的不同时期都会经历背痛，八成以上的欧美人都存在背痛问...

说实在话，我没有读完整本书，甚至看得很少。相比我完整本却没有实践的书，就这本

书而言，我是真白实践了。

从我个人的经验来看，这本书所教导读者的内容是实在的，因为它真的有效。它对于我的颈椎和腰椎很有好处。因为长久的不良习惯，我颈椎和腰椎特别容易累、酸疼，可我还...

-----

-----

这真的是一本十分全面细致、高效有用的健身技巧工具书。

在都市里生活的我们疏于锻炼，渐渐成了“久坐族”，又因为熬夜等种种因素，我们的身体素质也是愈来愈差，书里说，椎间盘退化从二十多岁就开始了。自己也经常感觉到，从座位上久坐之后站起来，经常会感到...

-----

蒙魔云兽兄好意，惠赐《核心基础运动》一本。书到手后，仔细阅读一过，并依书锻炼两周，现将感受感想记下，既是对魔云兽兄好意的一个交代，也是一点心得：首先，读者拿到书应该对书好好读一遍，不要直奔动作图示，去锻炼。本书是有着很明确思想的一本身体锻炼书，虽然几套动作...

-----

[頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動\\_下载链接1](#)