

拉伸全书



[拉伸全书_下载链接1](#)

著者:【日】石井直方

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787115389367

看到运动员或舞蹈家展现出劈腿、伸展等优美动作的时候，很多人都会羡慕他们的柔美身姿。但是身体僵硬的人模仿他们的伸展动作，不仅得不到预期的效果，甚至会使身体受到伤害。很多身体僵硬的人都不经常运动，或者由于年龄的原因，肌肉和关节周围出现硬化现象。为了帮助读者提高身体的柔韧性，不仅要知道应该练习哪些部位，而且要知道使用哪些正确的方法进行练习。针对这一点，《拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解》着重从“重心训练”、生活中常见的“静态伸展”以及大幅度的“动态伸展”这三个角度来进行介绍。

《拉伸全书：上班族必看的肌肉伸展训练图解》是为身体已经出现肌肉和关节僵硬，也

就是“更加需要进行伸展训练的人”感觉不到门槛的限制，收纳了实际且简单实用的内容。身体柔韧度各不相同的使用者都可以根据自身的条件找到适合自己的训练动作，逐步地去获得更柔韧的身体。

作者介绍:

[日] 石井直方

1955年生于日本东京都，现为东京大学研究生院综合文化研究专业教授，专业领域为身体运动科学，肌肉生理学，同时也是健美选手。1981年获得日本健美锦标赛的男子冠军，世界健美锦标赛第3名。1982年获得亚洲健美锦标赛男子冠军。2001年获得全日本成人健美大赛冠军。著有《肌肉百科全书》等书。

[日] 荒川裕志

1981年生于日本福岛县。日本国立体育科学中心体育研究部研究员。于早稻田大学理工学部获学士学位，于东京大学研究生院综合文化研究专业获博士学位。专业领域为生物机械学、训练科学。他不仅从事体育科学研究，也曾是专业格斗选手。著有《有效的肌肉训练与无效的肌肉训练》和《最强室内训练圣经》等书。

目录: 全身的主要肌肉

本书的阅读方法

前言

序章身体僵硬的原因与改善方法

身体僵硬的弊病

身体僵硬的原因

提高柔韧性的两种方法

重心训练的内容和优点

肌肉伸展训练的内容和优点

第1章提高柔韧性的要点

制作训练的清单

提高柔韧性的要点

提高柔韧性的技巧

第2章放松身体的重心训练

使重心训练变得有效的要点

躯干的重心训练

股关节的重心训练

骨盆的重心训练

肩胛骨的重心训练

躯干的重心训练1躯干的弯曲和伸展（前后）

躯干的重心训练2躯干的弯曲和伸展（左右）

躯干的重心训练3躯干的绕环

股关节的重心训练1大腿前后摆动

股关节的重心训练2大腿左右摆动

股关节的重心训练3股关节左右绕环

肩胛骨的重心训练1肩胛骨上下运动

肩胛骨的重心训练2肩胛骨前后运动

肩胛骨的重心训练3肩胛骨绕环

肩胛骨的重心训练4肩胛骨前倾与后倾

骨盆重心训练1骨盆前倾与后倾

骨盆重心训练2骨盆左倾与右倾

骨盆重心训练3骨盆绕环

重心训练体操1躯干前屈与后屈

重心训练体操2躯干侧屈

重心训练体操3上肢转体

重心训练体操4上肢绕环

重心训练体操5手臂绕环

第3章分级别训练上肢

胸大肌胸部肌肉伸展训练

大圆肌胸小肌肩部周围肌肉伸展训练

三角肌肩部前侧肌肉伸展训练

三角肌肩部后侧肌肉伸展训练

背阔肌背部两侧肌肉伸展训练……

斜方肌从头部到肩部的肌肉伸展训练

肱二头肌上臂（前内侧）的肌肉伸展训练

肱三头肌上臂（后外侧）的肌肉伸展训练

前臂屈肌群前臂到手部的肌肉伸展训练（屈群肌）

前臂伸肌群前臂到手部的肌肉伸展训练（伸群肌）

肩胛下肌肩膀内部（前内侧）的肌肉伸展训练

冈下肌小圆肌肩膀内部（后外侧）肌肉伸展训练

第4章分级别伸展训练下肢

臀大肌臀部的肌肉伸展训练

阔筋膜张肌臀中肌臀小肌臀部周围（前侧）的肌肉伸展训练

股方肌闭孔内肌臀部周围（后侧深处）的肌肉伸展训练

髂腰肌下腹深处（股关节前侧）的肌肉伸展训练

股四头肌大腿前侧的肌肉伸展训练

腿后腱大腿后侧的肌肉伸展训练

内收肌大腿内侧的肌肉伸展训练

腓肠肌肚（上部）的肌肉伸展训练

比目鱼肌腿肚（下部）的肌肉伸展训练

趾长伸肌拇长伸肌小腿的肌肉伸展训练

脚掌肌肉脚掌的肌肉伸展训练

第5章分级别伸展训练躯干

竖脊肌后背下侧的肌肉伸展训练

内斜肌外斜肌肋部侧屈肌肉伸展训练

内斜肌外斜肌肋部环绕肌肉伸展训练

腹直肌腹部肌肉伸展训练

胸椎周围胸椎周围的肌肉伸展训练

颈部肌肉群颈部的肌肉伸展训练

第6章动态伸展训练

动态肌肉训练的内容与益处

躯干动态训练1躯干的前屈与后屈

躯干动态训练2躯干的侧屈

躯干动态训练3躯干的绕环

复合式动态训练1高抬腿转体

复合式动态训练2扭身弓步走

下肢动态训练1腿部摆动（前后）

下肢动态训练2腿部摆动（左右）

下肢动态训练3转动股关节

下肢动态训练4高踢腿

下肢动态训练5横向高踢腿

上肢动态训练1手臂的上下摆动

上肢动态训练2手臂的前后摆动

上肢动态训练3手臂的左右摆动

上肢动态训练4手臂绕环

上肢动态训练5转动手臂

第7章伸展训练计划
提高柔韧性的训练计划基
· · · · · (收起)

[拉伸全书_下载链接1_](#)

标签

- 健身
- 拉伸
- 健康
- 运动
- 生活（健康+时尚+品质）
- 瑜伽
- 肌肉拉伸
- 简单易用

评论

讲真我觉得一般般，日本人写书啰嗦有时是好事，这种的就真啰嗦还不太到位了

简单而实用的动作，在办公室花几分钟做一下就会让自己很舒服

有很多很细节的观点，日本人的书确实挺有趣实用的

每天跟着图片做做拉伸运动，做一只柔韧的喵，喵喵

还OK 日本的这类书就是细节讲的比较细。
不过难度就一般，只是对应一般普通大众。对于日常有运动习惯，喜欢舞蹈，瑜伽的人群来说，等级偏浅

比较实用。

也许不用买实体书因为有各种软件等？ | 有港台版无？

分为三段：躯干，臀部，退步（记不太清楚了）有很多动作蛮有效的

非常有用的拉伸教程，运动之后拉伸一下，锻炼效果更好

对时间和场地都没什么要求，随时随地都可以练习，对健康很有好处

很好 淘宝一下

基本上没什么难度，拉伸的动作都很简单，工作一天之后拉伸一下，感觉很舒服

很简单，的确是一本真正适合上班族练习的健身教程，对一些常见的职业病症状有很好的预防和缓解作用。

相当好，不但拉伸的方法很科学，还有详细的真人图解，一看就会。

照着书里的图解试了试，感觉很不错，准备正式开始练习

每个拉伸动作都有详细图解，非常实用，难度也不大，适合所有人练习

每天抽点时间练一练，练好形体和身材，棒

按书上的方法试了试，拉伸效果很棒，书挺好

讲解详细全面，简单实用。

非常好用。

[拉伸全书_下载链接1_](#)

书评

[拉伸全书_下载链接1_](#)