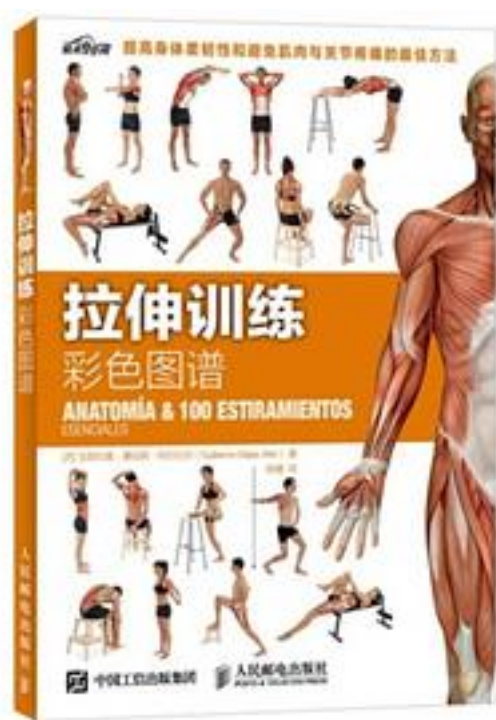


拉伸训练彩色图谱



[拉伸训练彩色图谱 下载链接1](#)

著者:[西]吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-7

装帧:平装

isbn:9787115392190

编辑推荐

1. 本书具有很强的实用价值，详细介绍了如何以及在何时对身体的不同部位进行有效的拉伸，从而提高柔韧性，长时间保持良好身体状态。
2. 介绍了不同区域肌肉拉伸的最好方法，对于每种练习方法都提供了详细清晰的图示和说明，展示了主要肌肉和辅助肌群的运动状态。读者可以按照书中图示和文字说明进行练

习，直观方便。

3. 探讨了拉伸对预防、减缓和治疗运动损伤和不当姿态引起的疼痛（颈椎、背部、肩部、腰部、膝关节等）的益处和方法。

4. 采用高质量的全彩插图，将每项训练以视觉化的方式呈现给读者，并提供清楚简明的说明，方便读者快速阅读文字，高效掌握信息。

内容提要

《拉伸训练彩色图谱》是一本完整的拉伸训练可视化指南，共包括100个涉及颈部、背部、腹部及腰部、肩部、上臂及前臂、手部及腕部的拉伸训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示，并详细介绍了重点锻炼的身体部位、起始姿势、训练要点、注意事项、针对的人群以及不同技术等级的拉伸练习者所需的训练次数和持续时间等。《拉伸训练彩色图谱》最后部分，还介绍了针对不同身体部位的病痛所进行的拉伸组合训练方案。利用本书所介绍的方法，无需专门器械即可在家庭、办公室及其他场所进行卓有成效的训练。

作者介绍:

西班牙著名运动医学专家，私人健身教练，健身杂志撰稿人，编写过多本关于健身与运动方面的图书，多次获得重要奖项。

目录: 如何使用本书	6
人体肌肉分布图	8
运动平面	10
何为拉伸练习	12
拉伸的益处和方法	16
基本拉伸原理	24
■ 上身及颈部拉伸	27
颈部拉伸	28
斜方肌	
1 颈部侧屈	30
2 助力颈部侧屈	31
肩胛提肌	
3 颈部弯曲和旋转	32
斜角肌	
4 颈部旋转和伸展	33
胸锁乳突肌	
5 颈部伸展和抬下巴	34
夹肌	
6 助力颈部弯曲	35
背部区域拉伸	36
前锯肌	
7 举手过头	38
8 仰卧肩部前摆	39
背阔肌	
9 穆罕默德姿势	40
10 交叉双臂	41
11 举手上身弯曲	42

12 固定点处牵拉 43
半棘肌
13 助力上身弯曲 44
长斜方肌
14 手臂前伸 45
15 抱上身 46
16 抱腿 47
腹部及腰部拉伸 48
腹直肌
17 仰卧脊柱伸展 50
18 跪式腰部伸展 51
19 眼镜蛇姿势 52
腹斜肌
20 旋转拉伸 53
21 前臂举头 54
22 上身侧屈 55
腰方肌
23 膝盖抵胸拉伸 56
24 交叉腿 57
25 屈膝抵胸 58
26 坐式上身弯曲 59
27 下蹲上身弯曲 60
28 坐式手臂前伸 61
■ 上肢、肩部及胸部拉伸 63
肩部拉伸 64
三角肌
29 手臂前置后拉 66
30 锚点位后拉 67
31 前侧手臂后拉 68
32 坐式前伸 69
胸大肌
33 双边扶墙上身弯曲 70
34 单边墙壁支撑 71
35 屈肘支撑 72
36 后臂伸展 73
37 双手抱头 74
回旋肌
38 坐式手部抵胸 75
39 肘部前拉 76
40 曲柄式拉伸 77
上臂及前臂拉伸 78
肱二头肌
41 反向单边支撑 80
42 扭曲墙壁支撑 81
43 后方牵拉 82
肱三头肌
44 正面靠墙撑肘 83
45 后背勾手 84
46 肘部后拉 85
肱骨内上髁肌群
47 手腕牵拉与伸展 86
48 双边反向支撑 87
上髁肌群
49 弯曲手腕牵拉 88

50 双边手背支撑 89
手部及腕部拉伸 90
腕部与手指伸肌及屈肌
51 腕部和手指屈曲 92
52 助力腕部伸展 93
53 手指伸展 94
54 拇指弯曲 95
55 菱形姿势 96
56 拇指牵拉 97
■ 下肢拉伸 99
臀部拉伸 100
内收肌群
57 站立腿部拉伸 102
58 俯撑腿部拉伸 103
59 站立抬腿 104
60 双边相扑姿势 105
61 膝盖及前臂支撑后移 106
62 蝴蝶姿势 107
63 坐式V形拉伸 108
64 仰卧V形拉伸 109
外展肌群
65 交叉腿躯干侧屈 110
66 单边支撑站立 111
腰大肌
67 单边台阶拉伸 112
68 骑士姿势 113
69 屈膝伸展对侧腿 114
70 屈膝对侧踵后拉 115
臀大肌
71 单边交叉腿 116
72 仰卧屈曲膝关节及臀部 117
梨状肌
73 膝关节交叉 118
74 固定点交叉腿 119
75 坐式交叉腿 120
76 俯面交叉 121
腿部及足部拉伸 122
股四头肌
77 站立后扶脚 124
78 骑士姿势后扶脚 125
79 双边跪膝 126
80 仰面拉伸 127
81 侧边拉伸 128
股二头肌
82 站立单脚伸前 129
83 站立抬腿 130
84 膝关节静靠 131
85 双边倒V形 132
86 双边坐式 133
87 仰卧抬腿 134
腓肠肌
88 墙壁支撑背屈 135
89 台阶背屈 136
90 坐式牵引 137

比目鱼肌
91 前方支撑 138
92 双边台阶式 139
93 坐式双手牵拉 140
94 双边四肢着地 141
胫骨前肌
95 双边脚背支撑 142
96 脚背后拉 143
腓骨长肌
97 坐式侧拉 144
蚓状肌
98 双边跪膝 145
99 坐式足部牵拉 146
100 脚趾牵拉 147
■ 病痛拉伸指南 149
颈部疼痛 150
背部疼痛 152
腰部疼痛 153
肩部疼痛 155
肘部疼痛 156
手部疼痛 157
骨盆及臀部疼痛 158
臀肌部疼痛 160
膝关节疼痛 161
腿部疼痛 163
踝部疼痛 164
足底疼痛 165
索引 166
参考文献 168
· · · · · (收起)

[拉伸训练彩色图谱_下载链接1](#)

标签

健身

运动恢复

健康

拉伸

运动

工具书/健身

健康保健

西班牙

评论

这书真挺好的，我基本上每天看着拉伸

好性感

通俗易懂，在图书馆边看边拉伸

三星。比较简单，说明算是清楚。就是学了总是记不住，老得重新翻。

工具书

印刷精美，可惜没有看到适合腱鞘炎的拉伸图？

比较全面科学，也很直观易懂，但是对于目前的我用处不大

3星半

大同小异，自己多摸索就能知12（两年了，我翻完了。

配图清晰易懂

一般般，姿势少，效果不大

[拉伸训练彩色图谱_下载链接1](#)

书评

[拉伸训练彩色图谱_下载链接1](#)