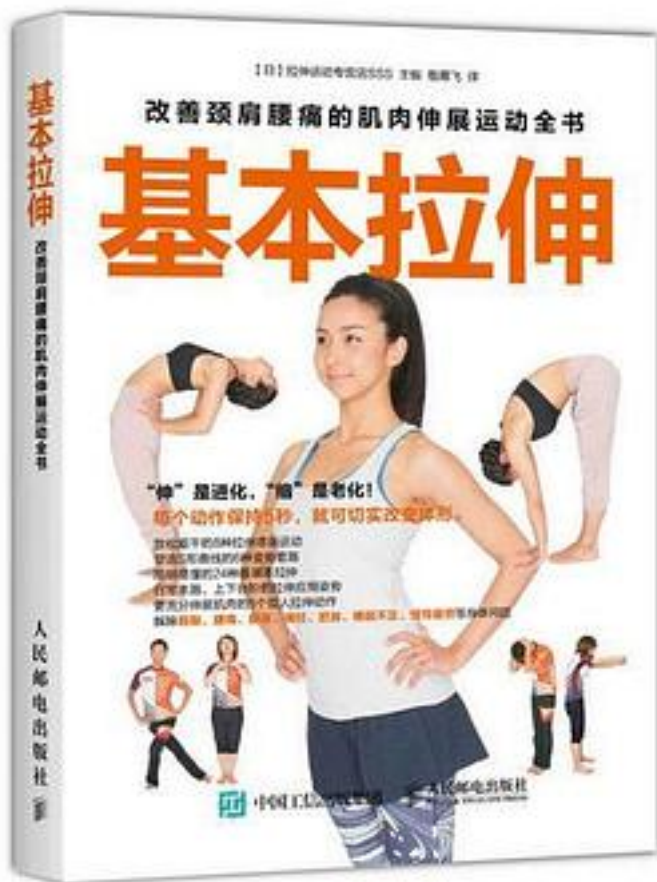


# 基本拉伸：改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书



[基本拉伸：改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书 下载链接1](#)

著者:【日】拉伸运动专营店SSS

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787115446916

本书用通俗易懂的方式传达拉伸运动的必要性和以正确的姿势生活的重要性。通过增强肌肉力量和柔韧性的拉伸运动，可以有效缓解现代都市人久坐、缺乏运动引起的颈椎、肩膀、腰部的酸痛症状。本书以拉伸运动专营店SSS的教练作为模特实拍示范动作与人

体肌肉解剖图相结合的方式，讲解每一个拉伸动作，从而改善不良姿势和身体不适症状。所有动作均可无器械完成且实操性强。读者可以选择适合自己的身体状况及锻炼环境的拉伸练习，锻炼颈、肩、背、腰、髋、臂、腿等任何想锻炼的部位。

作者介绍:

拉伸运动专营店SSS 拉伸运动专营店SSS

提供一对一的专业训练服务，能让练习者的身体发生有益的变化。他们的拉伸运动来自36

万客户的培训经验，他们的拉伸训练经过科学验证，能够让练习者切实地体验到身体在变化——让体态姿势变美！变瘦！改善不适症状！

目录: 2 导言

4 本书的阅读方法

6 人体肌肉图解

引言

13 为什么拉伸是

必要的

14 为什么说“伸”即进化、“缩”即老化

16 日本人的身体会更容易驼背

18 如何高效地拉伸全身

第1章

23 拉伸的准备动作

24 放松躯干的拉伸1前屈

26 放松躯干的拉伸2后屈

28 放松躯干的拉伸3侧屈

30 放松躯干的拉伸4回旋

32 放松躯干的拉伸5抬臂

34 放松躯干的拉伸6抬腿

36 放松躯干的拉伸7转动颈部

38 放松躯干的拉伸8颈部侧屈

40 S形姿势套路1恢复腰曲

42 S形姿势套路2 扭动躯干

44 S形姿势套路3恢复颈曲

46 S形姿势套路4胸部线条

48 S形姿势套路5手臂线条

50 S形姿势套路6膝盖后压

第2章

53 基本的拉伸

肩关节周边

54 胸大肌胸部的拉伸

56 背阔肌上部背部上方的拉伸

60 背阔肌侧部背部到身侧的拉伸

64 三角肌肩部的拉伸

66 斜方肌、斜角肌 颈部到肩部的拉伸

70 胸锁乳突肌 颈部的拉伸

75 肘部、手腕周边

76 肱二头肌 上臂内侧的拉伸

78 肱三头肌 上臂外侧的拉伸

80 前臂屈肌群、前臂伸肌群 手肘到手指的拉伸

83 脊椎、骨盆周边

84 腹直肌腹部的拉伸

86腹外斜肌、腹内斜肌 侧腹的拉伸  
88腰方肌 侧腹到腰部的拉伸  
90竖脊肌 腰部到背部的拉伸  
92髂腰肌（髂肌和腰大肌） 下腹部深处的拉伸  
95 髋关节周边  
96臀大肌（上部和下部） 臀部的拉伸  
100臀中肌 朝臀部侧面的拉伸  
102梨状肌 臀部深处的拉伸  
104腿后腱 大腿后侧的拉伸  
106大腿内收肌 大腿内侧的拉伸  
109 膝盖、踝关节周边  
110股四头肌 大腿前侧的拉伸  
112腓肠肌 小腿肚表层的拉伸  
114比目鱼肌 小腿肚深层的拉伸  
116胫骨前肌 小腿的拉伸  
118足底肌群 脚掌的拉伸

### 第3章

121 解除烦恼的拉伸  
122烦恼1 肩酸  
124烦恼2 腰痛  
126烦恼3 畏寒  
128烦恼4 痛经  
130烦恼5 肥胖  
132烦恼6 睡眠不足  
134烦恼7 慢性疲劳

### 第4章

137 拉伸之应用篇  
138应用姿势1 走路  
140应用姿势2 穿高跟鞋走路  
142应用姿势3 上下台阶（上台阶篇）  
144 上下台阶（下台阶篇）

### 第5章

147 双人拉伸  
148双人拉伸1 拉伸胸大肌  
150双人拉伸2 拉伸横隔膜  
152双人拉伸3 拉伸腿后腱  
154双人拉伸4 拉伸腓肠肌  
156双人拉伸5 拉伸内收肌

158 后记

### 专 栏

22 日常生活中不经意的姿势与习惯会使身体变僵硬  
52 有意识地进行腹式呼吸，能够使拉伸事半功倍  
74 问与答 关于拉伸的疑问 1  
82 问与答 关于拉伸的疑问 2  
94 问与答 关于拉伸的疑问 3  
108 拉伸不就是运动前的准备体操吗？  
120 身体僵硬就等于容易长胖，这仅仅是谣传，还是真相？  
136 一旦停止拉伸，身体会不会重新变僵硬？  
146 只要坚持拉伸，是不是体形和体质都有望得到改善？

• • • • • [\(收起\)](#)

[基本拉伸：改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书 下载链接1](#)

标签

健身

评论

简单实用，基础款拉伸，图例清晰，附带错误动作提醒。

-----  
啊？

-----  
还好，正好这一阵坐多了，拉伸拉伸更健康

-----  
还好 正在尝试

-----  
[基本拉伸：改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书 下载链接1](#)

书评

-----  
[基本拉伸：改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书 下载链接1](#)