

# 拉伸治疗操作指南



[拉伸治疗操作指南\\_下载链接1](#)

著者:简·约翰逊

出版者:天津科技翻译出版有限公司，天津出版传媒集团

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787543336636

《拉伸治疗操作指南》共分为4部分，第1部分简要地介绍了对于运动损伤后用拉伸手法治疗的理论基础及实施时的安全法则，罗列了针对不同肌肉骨骼的损伤问题相对应的拉伸治疗方案，还包含了制订拉伸治疗方案而设置的10个基本步骤。第2部分讲述了不同的拉伸方式，从手法实施的难易程度、实施的身体部位及不同损伤类别是否应进行拉伸等方面，对各种拉伸技术的利弊进行了比较。第3部分是本书中\*重要的内容，共包括3章，针对下肢部位、上肢相关部位、背部和颈部相关的拉伸进行了讲解，每一章都包括主动拉伸和被动拉伸。第4部分根据前面章节中的拉伸实施图示，对患者在坐姿、俯卧和仰卧等不同体位下的拉伸进行了讲解。

作者介绍:

简·约翰逊（Jane Johnson, 理科硕士）是英格兰伦敦按摩公司联执主任、注册物理治疗师和运动手法治疗师，已在治疗师联合会(FHT)的专业进修班任教超过10年。  
陈方灿，陈博士体能康复学院创始人，中国运动员教育基金体能康复项目总监，北京康复医学会运动伤病专业委员会常务委员，世界手法医学联合会常务副主席，国家体育总局体能康复专家组副组长。

林永佳，李宁运动科学研究中心主任，李宁（中国）体育用品有限公司首席科学家。获得了香港理工大学假肢及矫形学士、香港大学医学院硕士（鞋垫生物力学）及香港大学运动科学博士（运动训练及生物力学）等学位。曾担任沈阳体育学院客座教授职务及香港篮球教练，在陈博士体能康复工作室曾出任运动科学家和训练体系项目副主任。

目录:

[拉伸治疗操作指南\\_下载链接1](#)

标签

运动

健身

康复

運動

bodybuilding

akb

2

评论

简单明了，一目了然。

-----  
[拉伸治疗操作指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[拉伸治疗操作指南\\_下载链接1](#)