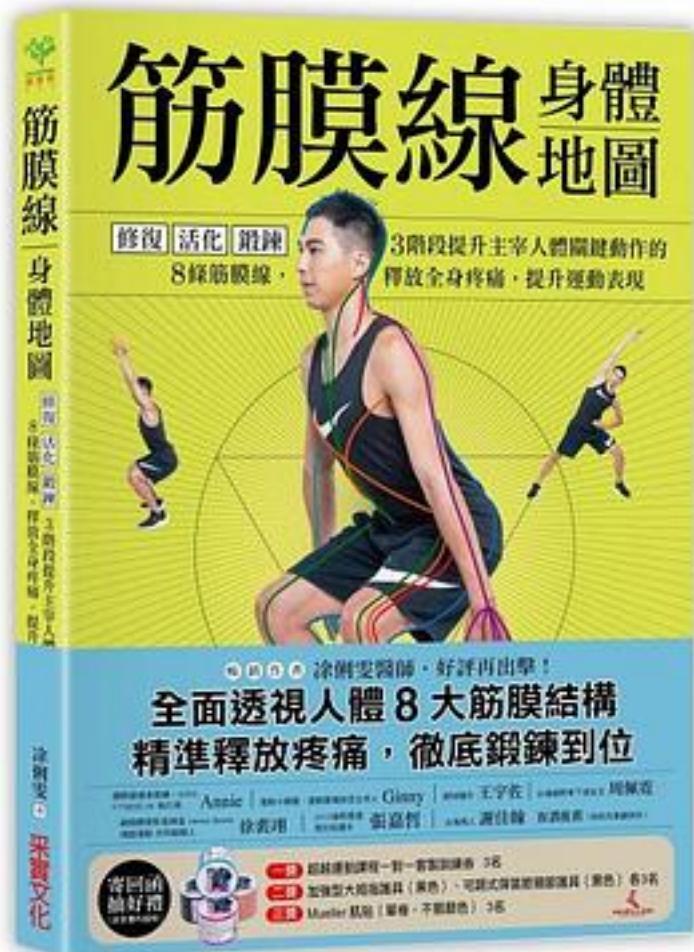


筋膜線身體地圖



[筋膜線身體地圖 下载链接1](#)

著者:涂俐雯

出版者:采實文化

出版时间:2017-9-28

装帧:平装

isbn:9789869501842

※ 《筋膜線按摩伸展全書》暢銷作者涂俐雯醫師，好評再出擊！※

完整呈現全身8條筋膜線的構造、位置與走向

42組〔修復〕→〔活化〕→〔鍛鍊〕三階段調校運動

釋放38種常見痛症、增強整條筋膜沿線活性、鍛鍊韌性與彈性

深入淺出！肌筋膜理論與修復鍛鍊聖經

適合一般痛症患者、健身愛好者、專業運動員、物理治療師、健身教練、運動傷害防護員

★全彩圖解//每條筋膜線皆有精美解剖圖，清楚標示該條筋膜線行經的肌肉位置。

★分階訓練//設計不同階段的筋膜調校運動，每個人都可找到適合自身的訓練等級。

★獨家收錄//肌內效貼紮修復教學，step by step，在家就能擁有專業級的肌貼診療。

筋膜線，人體裡的肌肉筋膜連線，其以各種方向連貫、縱橫地將身體支撐起來，幫助身體產生各種動作與維持正常體態。

■人體全身8條筋膜線，各司其職缺一不可

(1)淺背線

負責維持人體「直立姿勢」，將身體像「帆船的桅」一樣垂直地拉起來。

(2)淺前線位於身體前側，與淺背線互相平衡，一起提供人體直立姿態的支撐力。

(3)側線位於人體的左、右兩側，負責維持身體左右平衡，避免傾斜。

(4)螺旋線以「雙重螺旋」的方式纏繞身體，讓人體做出「軀幹旋轉」的動作。

(5)前手臂線

將手臂前側與軀幹連接起來，負責手指、手肘、肩膀所有「彎曲」與「內收」動作。

(6)背手臂線

將手臂背側與軀幹連接起來，負責手指、手肘、肩膀所有「伸直」與「外展」動作。

(7)功能線多是淺層肌肉，與靜態的直立姿態維持無關，與動態的動作平衡關係較密切。

(8)深前線支撐身體的中軸骨架，與深層核心肌群的穩定度關係密切。

一般健康的人，8條筋膜線各司其職，身體運作順暢。然而，大多數人因為生活習慣不良、姿勢不佳、意外或運動傷害，或者老化等各種原因，都有可能使得某些筋膜線出現緊繃沾黏等各種損傷。一旦發生這種情形，不僅身體運作的順暢度、靈活度必定大打折扣，甚至還可能出現各種令人苦惱的「痛症」。

■局部痛症可能只是冰山一角？

——按圖索驥，順著整條筋膜鍛鍊，一舉消除沿線大小痛症

以筋膜線路的方向思考，當某個部位疼痛時，勢必已經破壞整條筋膜線的平衡性，因此必須顧及痛點所處筋膜線上的所有肌肉，因為肌筋膜就像一件緊身衣包覆全身，某處的緊繃沾粘有可能會導致遠端的疼痛。因此，當發現某個部位疼痛時，須伸展鍛鍊整條筋

膜與肌肉，而不只是按壓局部痛點。

例如：當頸部僵硬痠痛，不論怎麼按摩伸展都無法緩解時，就可鎖定伸展鍛練「淺背線」，而沿線上局部調整也會互相影響，比如放鬆同在淺背線上的眼球肌肉（左右轉動或看向遠方），也能改善脖子痠痛。

■ 為何內行人都會偷偷練「筋膜彈性」？

——提升身體靈活度、增強健身效果 & 運動表現的祕密

筋膜線，實際上是由許多段的「彈簧」，經由精密的串聯與並聯所組成。這個特殊的彈性結構，能儲存動能，幫助我們做出省力又流暢的動作，避免肌肉過度疲勞，並減少傷害的發生。

因此對於筋膜，除了避免沾黏受損之外，還可以額外訓練，讓「筋膜彈性」發揮出更大效應。經過足夠訓練的筋膜，就像在筋膜中刻入動作的方程式一樣，可以自然而然地做出流暢的動作，省去了思考時間，因此動作反應速度就會變快；這就為什麼許多運動員開始勤練筋膜彈性，因為它能讓運動員跑得更快、跳得更高，提升整體運動表現。

■ 修復→活化→鍛鍊，三階段調整筋膜彈性

本書每一條筋膜線都有「修復→活化→鍛鍊」三階段的調校運動。不論是筋膜功能差或是希望進一步提升該條線的機能，都能透過循序漸進的方式獲得顯著的改善效果。若該條筋膜緊繃疼痛，建議先做修復運動，待緊繃疼痛消除後，再進一步進行活化或鍛鍊運動。

● 修復 紓緩筋膜緊繃沾粘、釋放疼痛；適合已有疼痛不適症狀者。

● 活化

維持筋膜活性、預防肌肉骨骼關節疾病；適合無疼痛症狀，欲保養筋膜健康者。

● 鍛鍊

提升筋膜彈性、減少運動傷害；適合有運動習慣，希望提升整體運動表現者。

本書將延續《筋膜線伸展按摩全書》的概念，繼續深入瞭解全身筋膜的完整樣貌。從認識筋膜線的路徑、功能，瞭解該條線作用好與功能不佳時，身體分別會有什麼外在表現等，透過「認識筋膜線」自我剖析身體的運動功能，讓讀者無論是在解決疼痛、紓緩運動疲勞和提升運動表現等方面，有更進一步的理解與認識。

好評推薦（依姓氏筆劃排序）

Annie | 國際級健身教練・ACED FITNESS UK 執行長

Ginny | 運動小精靈・運動廣播節目主持人

王宇佐 | 網球國手

周佩霓 | 台灣越野車下坡女王

徐裴翊 | 網路體育影音頻道 Vamos Sports 翱起運動 共同創辦人

張嘉哲 | 2012倫敦奧運馬拉松國手

謝佳翰 | 台灣鳥人

作者介绍:

【復健專科醫師】涂俐雯

長庚大學中醫系畢業，中醫、西醫雙主修，並取得復健專科醫師執照，專長是運動醫學、復健醫學和針灸。熱愛各種運動，在大學時期因為運動傷害導致肩關節脫臼之後，下定決心走向運動醫學的領域。致力於推廣各種運動治療和運動恢復的概念，深信運動傷害最終須以運動訓練來治療和預防。希望越來越多人能夠了解，很多運動傷害其實能夠不藥而癒，而正確的運動訓練才是關鍵。

【專業執照】

臺灣復健專科醫師執照

中華民國醫師高考西醫師執照

中華民國醫師高考中醫師執照

美國運動醫學會私人健身教練執照 (CPT)

紅繩 Neurac 1&2 國際認證合格

Retul自行車調整員執照 (bike fitter)

【經歷】

超越復健診所主治醫師

臺灣運動傷害防護學會理事

亞洲足球聯盟 (AFC) 醫療官

職棒中信兄弟象隊醫療顧問

達欣工程籃球隊隊醫

臺北市立大學講師及校醫

海碩盃國際職業女子網球賽醫療長

三太子盃國際職業男子網球賽醫療長

聯邦杯網球賽中華隊隊醫

力康復健科診所院長

林口長庚醫院復健科總醫師

林口長庚針灸科住院醫師

目录: **【前言】** 按圖索驥，沿著筋膜線找出問題點

緒論 筋膜除了按摩伸展，更要積極鍛鍊

- 筋膜有彈性，因此可以訓練
- 如何有效訓練筋膜？
- 筋膜訓練的六大原則
- 訓練過程中的筋膜變化
- 認識主宰身體的八條筋膜線

Part1 淺背線 (Superfical Back Line)

- 淺背線的路徑
- 淺背線的功能
- 淺背線功能好時，身體會有什麼表現？
 1. 抬頭挺胸、背脊正直的關鍵
 2. 眼球與身體動作協調的祕密
 3. Q彈並且持久的小腿力量
 4. 跑得快、跳得遠的加速器
- 淺背線功能異常時，會有什麼問題？
 1. 下背痛
 2. 頸部僵硬
 3. 頭痛
 4. 足底筋膜炎
 5. 阿基里斯肌腱病變：
 6. 小腿肌肉拉傷
 7. 後大腿肌肉拉傷
 8. 視力模糊看不準
- 淺背線調校運動

Part2 淺前線 (Superfical Front Line)

- 淺前線的路徑
- 淺前線的功能
- 淺前線功能好時，身體會有什麼表現？
 1. 快速啟動的關鍵
 2. 良好的減速、急停能力
 3. 輸出四肢爆發力的支點
- 淺前線功能異常時，會有什麼問題？
 1. 腹前肌肌腱炎
 2. 髋骨肌腱炎
 3. 前額部緊繃
 4. 腹肌緊繃拉傷
 5. 胸悶、呼吸淺短
 6. 前頸部緊繃
- 淺前線調校運動

Part3 側線 (Lateral Line)

- 側線的路徑
- 側線的功能
- 側線功能好時，身體會有什麼表現？
 1. 頭部驅幹正中，省能且專注
 2. 骨盆髋部穩定，提升運動效率
 3. 腳步踩實踩穩，爆發力加倍
- 側線功能異常時，會有什麼問題？
 1. 腹斜肌拉傷
 2. 彈響髋
 3. 髋腔束摩擦症候群
 4. 腓骨肌腱炎
- 側線調校運動

Part4 螺旋線 (Spiral Line)

- 螺旋線的路徑

■螺旋線的功能

■螺旋線功能好時，身體會有什麼表現？

1. 最強大的旋轉爆發力來源

2. 提供抗旋轉的力量，穩定身體

■螺旋線功能異常時，會有什麼問題？

1. 打、投、踢都不準

2. 腹斜肌拉傷

3. 髋關節損傷

4. 足弓塌陷

5. 脊椎關節容易退化

■螺旋線調校運動

Part5 前手臂線 (Front Arm Line)

■前手臂線的路徑

■前手臂線的功能

■前手臂線功能好時，身體會有什麼表現？

1. 良好的手掌抓握能力，可做出精細的手指動作

2. 提升上肢向前揮動的力量表現

3. 提升將身體向上拉的力量

■前手臂線功能異常時，會有什麼問題？

1. 胸肌緊繃拉傷

2. 二頭肌肌腱炎

3. 高爾夫球肘

4. 媽媽手

5. 腕隧道症候群

■前手臂線調校運動

Part6 背手臂線 (Back Arm Line)

■背手臂線的路徑

■背手臂線的功能

■背手臂線功能好時，身體會有什麼表現？

1. 手臂向後揮動更有力，向前揮動更快速

2. 手臂伸直更有力，向前向上推更容易

3. 協調、控制手指的精細動作

■背手臂線功能異常時，會有什麼問題？

1. 肩頸部肌筋膜疼痛症候群

2. 旋轉肌肌腱炎

3. 三頭肌肌腱炎

4. 網球肘

5. 手腕尺側韌帶損傷

■背手臂線調校運動

Part7 功能線 (Functional Line)

■功能線的路徑

■功能線的功能

■功能線功能好時，身體會有什麼表現？

1. 提升投擲能力

2. 提升抬腿踢腳的能力

3. 用手來帶動腳

■功能線功能異常時，會有什麼問題？

1. 肩膀容易受傷

2. 髋、膝容易受傷

■功能線調校運動

Part8 深前線 (Deep Front Line)

■深前線的路徑

■深前線的功能

■ 深前線功能好時，身體會有什麼表現？

1. 有強壯的中軸骨架，淺層筋膜的表現會更好
2. 有強韌的足弓與骨盆底肌肉，力量能有效向上傳遞

■ 深前線功能不佳時，會有什麼問題？

1. 無法精準控制動作，動作走樣
2. 深前線肌筋膜短縮，造成脊柱壓力增加
3. 足弓骨盆鬆散不穩定，下肢關節容易受傷

■ 深前線調校運動

【結語】想要超越極限，就從鍛鍊肌筋膜開始

【附錄1】肌筋膜修復肌貼法

【附錄2】跑者自主筋膜訓練

· · · · · (收起)

[筋膜線身體地圖](#) [下载链接1](#)

标签

健身

运动修复

康复

评论

[筋膜線身體地圖](#) [下载链接1](#)

书评

[筋膜線身體地圖](#) [下载链接1](#)