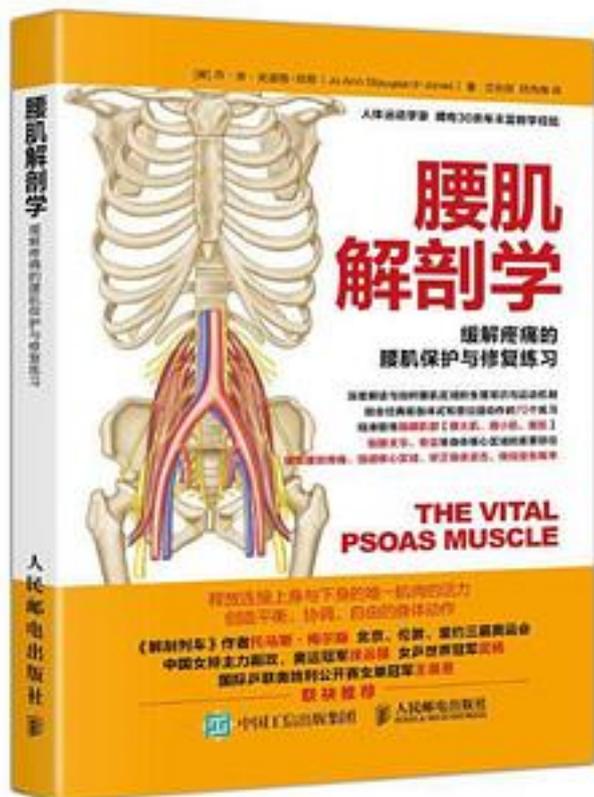


腰肌解剖学：缓解疼痛的腰肌保护与修复练习



[腰肌解剖学：缓解疼痛的腰肌保护与修复练习_下载链接1](#)

著者:【美】乔·安·史道格-琼斯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:9787115476791

腰肌对于理想的体态、力线、动作，以及整体的健康都异常重要，其功能与重要性超越了解剖学的神经复合体和能量系统，然而人们却对其了解甚少，甚*总是滥用。《腰肌解剖学：缓解疼痛的腰肌保护与修复练习》由著名的人体运动学专家乔·安·史道格-琼斯根据自身多年的理论学习及科研经验倾力打造，系统全面地解读与剖析了腰肌区域的生理常识和运动机制。

针对腰肌与神经系统及人体其他解剖结构的关联，《腰肌解剖学：缓解疼痛的腰肌保护与修复练习》通过附以全彩色专业解剖插图，详细介绍了融会经典瑜伽体式 and 普拉提动作的70个练习，精准锻炼髂腰肌群、骶髂关节、骨盆等身体核心区域的重要部位，旨在帮助久坐的上班族、健身爱好者以及专业运动员，正确地认识、使用和保护腰肌。

作者介绍:

乔·安·史道格-琼斯

乔·安·史道格-琼斯是一名运动学教授，拥有舞蹈和教育硕士学位，也是瑜伽和普拉提的认证教练，现已从教30余年，拥有丰富的理论研究和教学经验。她毕业于堪萨斯大学和纽约大学，其后从事表演、编舞、教师以及动作科研工作，并著有 The Anatomy of Exercise and Movement for the Study of Dance, Pilates, Sports, and Yoga 一书，目前在美国教授交互式运动工作室的课程，以及主办国际瑜伽会议。

目录: 序	4
前言	6
* 一部分 解剖导言	8
* 1章 腰肌区域的解剖与生物力学	9
* 2章 维护腰肌健康	19
第3章 下腰背疼痛的负担	45
第4章 腰肌与普拉提	53
* 二部分 腰肌与神经系统	72
第5章 联系—身体记忆：内脏与大脑间的联系	73
第6章 腰肌问题显现	80
第三部分 腰肌与功能解剖	90
第7章 腰肌与骨盆底部：动觉平衡	91
第8章 腰肌与骶椎：行云流水	103
第9章 腰肌与肚脐：当功能遇见呼吸	113
附录 屈髋的社会	123
作者简介	127
译者简介	128
.	(收起)

[腰肌解剖学：缓解疼痛的腰肌保护与修复练习_下载链接1](#)

标签

健身

运动

解剖

健康

腰背

物理治疗

2019

评论

从肌肉的层面解读了瑜伽与普拉提的练习动作，科普知识性内容收录很少

第一次感觉到运动学的书也可以有优美的语言

大部分是在讲瑜伽动作，针对身体中段，有些没配图的动作可能对于初学者来说不太容易领会。

[腰肌解剖学：缓解疼痛的腰肌保护与修复练习_下载链接1](#)

书评

[腰肌解剖学：缓解疼痛的腰肌保护与修复练习_下载链接1](#)