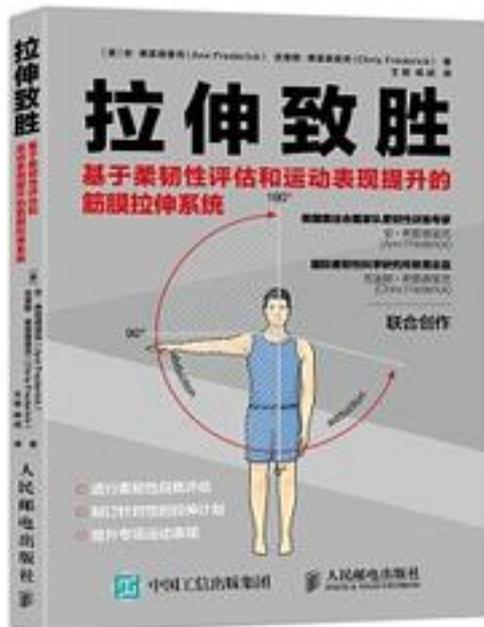


# 拉伸致胜



[拉伸致胜 下载链接1](#)

著者:[美]Ann Frederick

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787115478832

本书是适合每一个人的拉伸指南。作者弗雷德里克夫妇是美国的柔韧性训练专家，他们将自己40多年的知识储备和亲身经历，发展成一套完整的拉伸理论并撰写成书。本书结合了他们为精英运动员、奥运会选手、职业运动员以及12年间到诊所就诊的普通顾客的治疗经验，涵盖拉伸基本原则、运动柔韧性的解剖学原理、运动表现中的柔韧性、柔韧性自我评估、制订训练计划、专项运动的拉伸以及常规辅助拉伸等内容。无论是运动爱好者还是职业运动员、物理治疗师，无论是长期不运动的久坐人士还是要参加世界大赛的选手，本书所教授的拉伸方法都会对您有所助益。

作者介绍:

**【美】安·弗雷德里克 (Ann Frederick)**

安·弗雷德里克是拉伸致胜诊所的柔韧性训练总监，她诊治了许多精英运动员，包括费城老鹰队的明星四分卫多诺万·麦克纳布，众多的奥运会选手和美国职业橄榄球大联盟、美国职棒大联盟、美国国家冰球联盟运动员。安是一位参与奥运会的柔韧性训练专家，是1996年美国摔跤队、2000年和2004年美国田径队的专职顾问。

安有近35年的舞蹈规律研究经验，以及柔韧性训练方法的实践和讲课经历。1997年，安硕士毕业，她在自己的毕业论文中提出，她自创的柔韧性训练方法可以使身体柔韧性增强36%~52%，并且这种柔韧性增强是长期的，优于当时传统的柔韧性训练方法。此后，安继续不断优化和改良这套方法，并增加了更多拉伸技巧，最终发展成这套成熟的拉伸致胜训练系统，有自己的理论与方法体系。如今，来自全世界很多的职业运动员和奥运会选手，为了提高运动表现，都在使用这套系统。

**【美】克里斯·弗雷德里克 (Chris Frederick)**

克里斯·弗雷德里克是拉伸致胜诊所运动矫形康复总监，由于受伤结束职业舞蹈生涯后，克里斯在纽约城市大学下属的亨特学院获得了矫形理疗学位。为了储备更全面的相关知识，克里斯先后师从多个物理治疗专家。

多元化的教育和训练背景，使克里斯得以开发出一套创新的且具有补充性的柔韧性练习、理疗、运动康复和健身方法。以拉伸致胜系统和柔韧性训练为基础，克里斯为职业运动员、大学生运动员、职业舞者和舞蹈公司设计了很多可以有效防止身体受伤的训练项目。

弗雷德里克夫妇同时还是位于亚利桑那州坦佩市的国际柔韧性科学研究所 (International Institute of Flexibility Sciences) 的国际发言人和联席总监。这个研究所进行柔韧性专业人员的培训和认证，使他们成为柔韧性训练的专家，帮助他们利用拉伸致胜系统发展职业生涯。弗雷德里克夫妇通过对结缔组织和其他相关领域的研究，致力于推动柔韧性科学这个新兴领域的发展。

弗雷德里克夫妇目前居住在美国亚利桑那州坦佩市。

译者简介

王雄

清华大学运动人体科学硕士、体育教育训练学博士；国家体育总局训练局体能训练中心创建人、负责人；国家体育总局备战2012伦敦奥运会身体功能训练团队召集人，备战2016里约奥运会身体功能训练团队体能训练组组长；为游泳、排球、乒乓、羽毛球、跳水和帆板等十余支国家队提供过体能测评和训练指导服务；《身体功能训练动作手册》主编，译有《精准拉伸：疼痛消除和损伤预防的针对性练习》《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量》《功能性训练：提升运动表现的动作练习和方案设计》《体育运动中的功能性训练（第2版）》《50岁之后的健身管理》《儿童身体素质提升指导与实践》《女性健身全书》等作品，在《体育科学》和Journal of Sports Sciences等中外期刊发表文章十余篇；研究方向有身体训练（专业体能和大众健身）、健康促进工程、互联网体育等。

杨斌

卡玛效能运动科技首xi技术官、减加科技首xi技术官；

“有氧训练专家”标准制定者，“精准减脂”创始人，“精准康复”创始人，“精准伸展”创始人；  
美国运动医学会（ACSM）中国区讲师、美国体能协会（NSCA）中国区讲师、国际运动科学协会（ISSA）中国区讲师；国家体育总局行业职业技能鉴定专家委员会专家，特邀运动健康专家，北京特警总队体能顾问；2003年全国健美锦标赛75千克级冠军；译有《精准拉伸：疼痛消除和损伤预防的针对性练习》《整体拉伸：3步提升全身柔韧性、灵活性和力量》。

目录: 译者序 IV

致谢 VI

简介 IX

第1章 拉伸致胜的10个基本原则 1

第2章 运动柔韧性的解剖学原理 16

第3章 运动表现中的柔韧性 34

第4章 柔韧性自我评估 49

第5章 定制你的训练计划 81

第6章 拉伸矩阵动作技术 122

第7章 专项运动拉伸 179

第8章 常规辅助拉伸 213

术语表 237

参考书目 242

作者简介 243

译者简介 244

• • • • • [\(收起\)](#)

[拉伸致胜\\_下载链接1](#)

## 标签

健身

跑步

塑形

腹肌

拉伸

运动

## 评论

用了很多篇幅来介绍柔韧性的原理以及作者自己的体系，还有一个看起来非常厉害的自我评估，然而最有用的部分还是图文并茂的各部位拉伸，非常详尽。上个月开始每周40k+跑步，每天按书上的动作拉伸，撑到现在状态还不错。不过这个体系主要适用于职业运动员，看之前最好有一定的运动和解剖学的基础。

-----  
3.5有价值，但不太好

-----  
[拉伸致胜\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[拉伸致胜\\_下载链接1](#)