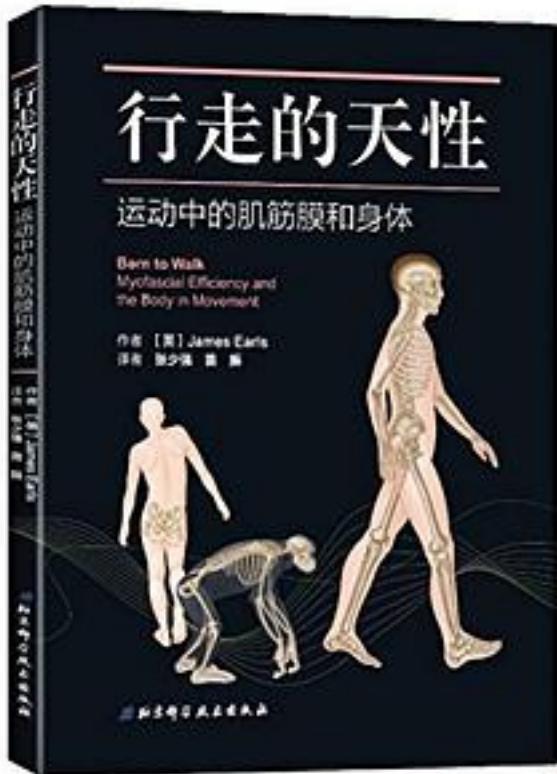


行走的天性



[行走的天性 下载链接1](#)

著者:詹姆斯 · 厄尔斯 (James Earls)

出版者:北京科学技术出版社; 第1版

出版时间:2018-3-1

装帧:平装

isbn:9787530494059

本书是为运动治疗师、物理治疗师、整骨师、整脊师、推拿师，以及任何想基于步态及其力学原理为患者进行治疗的人们而准备。作者把步行这种复杂运动的基本要素简化出

来，这些要素需要筋膜参与，以及利用筋膜的弹性参与运动。本书探讨了人类如何从等长收缩、黏弹性反应、弹性反冲等筋膜活动中获益以节省热量消耗。书中在介绍行走的解剖基础和力学原理同时，还适当讲解了有关步态的评估、矫正和练习，以帮助读者在了解人类步行和筋膜关系的同时，知道如何利用这一原理改善步态。

作者介绍：

(英) 詹姆斯·厄尔斯 (James Earls)

除了是一位作家、讲师和筋膜松解及结构整合技术的实践者外。他与托马斯·梅尔斯合著了《筋膜释放技术》一书，致力于筋膜领域的研究和技术推广。

目录: 前言

第一章 行走系统

第二章 力学传导链

第三章 前表线与后表线

第四章 体侧线

第五章 螺旋线

第六章 前深线

第七章 手臂和功能线

第八章 弹性行走者：拉我、推你

参考文献

• • • • • (收起)

[行走的天性](#) [下载链接1](#)

标签

健身

筋膜

物理治疗

神经康复

评论

这并不是一本对新手友好的书

生物力学机制概览之直立行走。筋膜/关节/骨骼/肌肉之系统观。#big picture

#模型不清楚

解剖列车筋膜经线应用在步态中动态分析中

人体构造是宇宙的构造的体现，雷奥纳多·达芬奇。解剖学和建筑学的联系。jing膜组织、肌肉和神经组织的关系，导致高效运动。人体整体协作系统的理解，有利于提高运动效率。

快速过了一遍。痛苦但结极具启发地打开了一扇门

[行走的天性](#) [下载链接1](#)

书评

[行走的天性](#) [下载链接1](#)