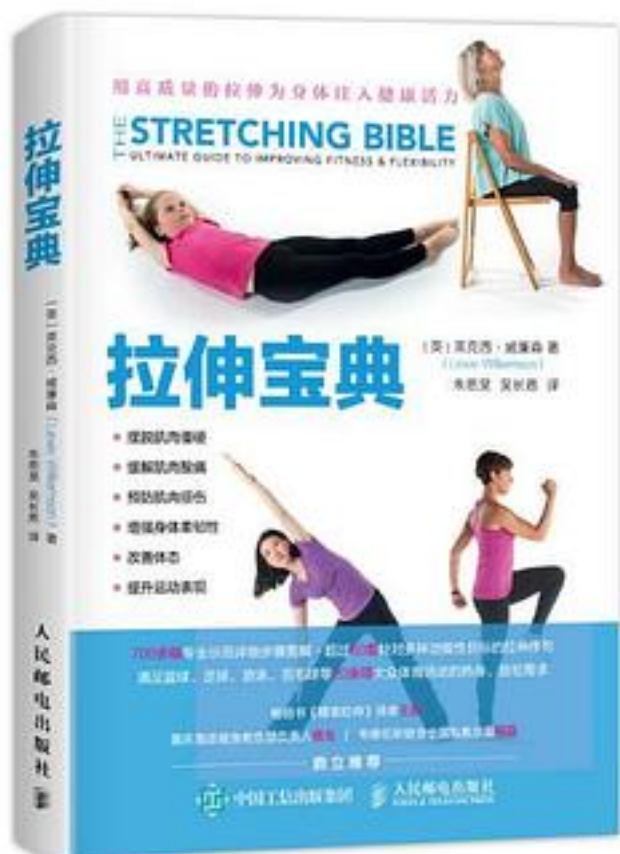


拉伸宝典



[拉伸宝典_下载链接1](#)

著者:[英] 莱克西·威廉森

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787115487087

拉伸是一种老少皆宜的健身运动，科学拉伸既可以缓解压力、改善体态、提高身体的柔韧性与灵活性，也有助于提升运动表现、预防肌肉损伤。《拉伸宝典》介绍了针对人体颈部、肩部、背部、髋部、腿部等各部位的拉伸动作，并为不同年龄、职业和柔韧性水平的人提供了适宜练习的拉伸动作及动作序列，便于练习者掌握动作、正确拉伸，并保

持良好的身体状态。同时，书中还介绍了针对足球、篮球、网球、游泳、滑雪等 20 余种运动的热身与放松的拉伸动作，帮助运动者的身体做好准备，并在运动后加快身体恢复。《拉伸宝典》是需要拉伸的人和运动爱好者不可或缺的拉伸指导书。

作者介绍:

莱克西·威廉森 (Lexie Williamson)，瑜伽运动科学 (Yoga Sports Science) 认证讲师，专门研究跑者和骑行者瑜伽，并出版了《跑者瑜伽：跑步姿势改善及损伤预防训练手册》(Yoga for Runners) 等相关著作。威廉森曾与许多运动人士一起共事，包括自行车选手、跑步运动员、橄榄球运动员、高尔夫球运动员和网球运动员，为不同年龄段和运动能力的人们提供瑜伽训练指导。威廉森还在业余时间攻读运动与体育科学的学士学位。

目录: 拉伸概述	7
身体各部位的拉伸	21
针对每个部位的拉伸动作及动作序列	
颈部和肩部拉伸	22
手部和腕部拉伸	38
背部和腰部拉伸	44
髋部和臀部拉伸	64
大腿拉伸	78
小腿和足部拉伸	95
健康拉伸	109
针对不同年龄和柔韧性水平者的拉伸方法	
晨起拉伸	110
通勤族拉伸	112
伏案工作者拉伸	114
体力劳动者拉伸	116
四种快速拉伸	118
形体改善拉伸	122
儿童拉伸	124
青少年拉伸	126
中老年人拉伸	128
拉伸带辅助拉伸	130
减压拉伸	132
睡前拉伸	134
全身拉伸 (初级)	136
全身拉伸 (中级)	140
全身拉伸 (高级)	144
运动拉伸	149
运动前热身	150
运动后放松	161
针对20余种运动进行的6个热身与10个放松拉伸动作	
美式足球	166
射箭和射击	171
棒球和垒球	176
篮球和无挡板篮球	181
板球	186
自行车	191
高尔夫	196
远足和健步走	201
曲棍球 (冰上和陆地)	206

皮艇和划艇 211
赛艇 216
橄榄球 221
跑步 226
英式足球 231
滑雪和单板滑雪 236
游泳 241
网球和其他球拍运动 246
铁人三项 251
水上运动 256
举重 261
致谢 266
作者介绍 267
译者介绍 268
• • • • • (收起)

[拉伸宝典_下载链接1](#)

标签

健身

运动拉伸

评论

非常全面的拉伸介绍，动作足够多。

[拉伸宝典_下载链接1](#)

书评

[拉伸宝典_下载链接1](#)