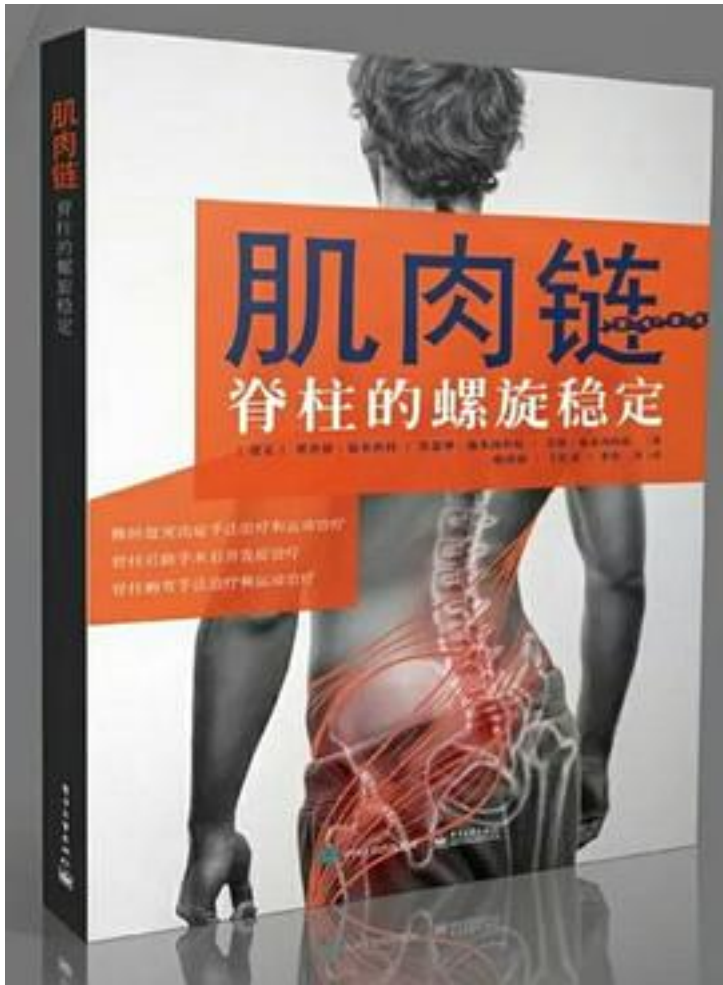


# 肌肉链



[肌肉链\\_下载链接1](#)

著者:【捷克】理查德·诗米西科

出版者:电子工业出版社

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787121347832

椎间盘突出症手法治疗和运动治疗

脊柱后路手术后并发症治疗

脊柱侧弯手法治疗和运动治疗

作者介绍:

1954年出生于捷克布拉格，医学博士，肌骨医学及内科学专家。

多年来一直从事脊柱、运动系统和内脏器官的康复与重建工作。自1991年起每年在肌骨医学、康复、整形、神经、风湿等相关的医学学会上进行多次学术发言。他发明了SM系统法（记住的功能性稳定和运动），广泛应用于脊柱治疗、术后恢复及身体运动等多个方面，分别于2005年、2013年注册“SM系统”商标及“螺旋稳定性”商标。SM系统已成为Landessportverband Hessen（一个地方体育协会）的正式训练形式，并被保险公司认可，现已传播到德国萨克森、柏林、汉堡等众多城市。

目录: 第一章 腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症分期治疗

急性期手法治疗技术和训练

亚急性期训练

恢复期训练

吸收期训练

腰椎间盘突出症治疗成功案例

第二章 运动和放松状态下的肌肉检查方法

第三章 垂直肌肉链中具有紧张和短缩倾向的肌肉

躯干后肌群

椎旁肌后下肌群（躯干与骨盆）

椎旁肌后上肌群（躯干与颈部）

肩带前肌群

盆带前肌群

椎旁肌前下肌群

椎旁肌前上肌群

第四章 螺旋肌肉链中具有弱化倾向的肌肉

肩带后下肌群

脊柱与胸部的固有肌和肋间肌

肩带内侧肌群

肩带前肌群

躯干肌前肌群（腹肌）

盆带后下肌群

第五章 肌松弛失调

第六章 背部手术失败综合症（FBS）

第七章 螺旋稳定紊乱消除

第八章 测量运动范围和运动协调性的参数

• • • • • ([收起](#))

[肌肉链\\_下载链接1](#)

标签

健身

健康

运动健身

运动

物理治疗

康复

akb

Psych

评论

不懂

-----  
[肌肉链 下载链接1](#)

书评

-----  
[肌肉链 下载链接1](#)