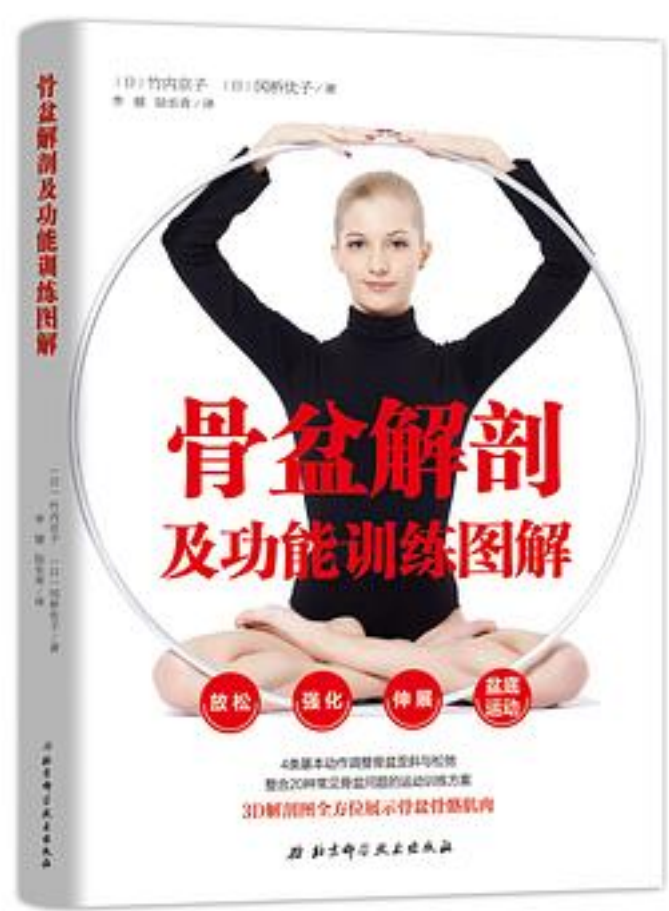


骨盆解剖及功能训练图解



[骨盆解剖及功能训练图解_下载链接1](#)

著者:[日]竹内京子

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787530497005

本书为骨盆解剖学与康复运动调节方法完美结合的一本书，与骨盆有关的肌肉骨骼解剖知识以200幅3D图片展示，精美直观、易于理解吸收；以放松、强化、伸展、盆底运动四大类基本动作、500幅真人示范图依次讲解骨盆歪斜与松弛的自我调整方法，整合20

种常见骨盆问题的运动训练组合，包括产后盆底康复、驼背、肩颈酸痛、X型腿、髋关节康复等，讲解细致，运动方案分解动作详细、实操性强，使读者能更好地学习调整骨盆错误姿势的方法，维护身体的灵活度与健康。

作者介绍:

竹内京子，日本帝京平成大学人类照护学部柔道整复学教授、解剖学教授。

冈乔优子，日本Fitness协会总监，美国运动医学会Fitness专家，早稻田大学运动学讲师，深入研究女性产前产后保健，更年期、乳腺癌手术照护等。

目录: 第1章 骨盆的构造

骨盆的位置

骨盆的外形

髋骨

骶骨、尾骨

骨盆的连结

与脊柱的连结

与腿部的连结

骨盆的性别差异

骨盆的进化

骨盆与重力

专栏：随着年龄增长，腿也会跟着变长？

第2章 骨盆周围的肌肉

骨盆内肌肉：髂腰肌

骨盆外肌肉：臀肌

骨盆外肌肉：回旋肌群

大腿肌：前群

大腿肌：后群

大腿肌：内侧群

背肌：浅层——背阔肌

背肌：深层——竖脊肌

背肌：深层——横突棘肌

腹肌：前群和后群

腹肌：外侧群

盆底肌

盆底肌：盆膈

盆底肌：尿生殖膈

盆底肌：括约肌和海绵体肌

专栏：通过仪器来观察盆底肌的动作

第3章 骨盆的运动

骨盆是如何运动的

骨盆的基本动作

盆底肌的运动

骨盆内关节的运动

盆底肌与呼吸

骨盆与步行

骨盆与运动表现

第4章 关于骨盆常见的疑问与误解

何谓骨盆“歪斜”

骨盆歪斜会造成什么问题

何谓骨盆“松弛”

盆底衰弱与尿失禁
髋关节会移位吗
骨盆会打开、闭合吗
骨盆也会像肩颈、腰部一样“僵硬”吗
骨盆与姿势
日常习惯导致的骨盆歪斜
只要矫正骨盆的歪斜，代谢就会提高，而且还能控制过盛的食欲？
第5章 利用骨盆调整运动改善骨盆歪斜与松弛
何谓骨盆调整运动
改善骨盆歪斜的运动
改善骨盆歪斜
放松
放松髋关节
放松背面与体侧
放松骨盆
专栏：即使没有骨盆歪斜的问题，多做骨盆调整运动对身体也有好处？
改善骨盆歪斜
强化
强化腰背部肌肉
强化腹肌
强化体侧肌肉
强化髂腰肌
强化外旋肌
强化内收肌
强化外展肌
改善骨盆歪斜
拉筋伸展
腰部拉筋伸展
髂腰肌拉筋伸展
体侧拉筋伸展
外展肌拉筋伸展
体侧与外旋肌的复合拉筋伸展
外旋肌拉筋伸展
绳肌拉筋伸展
其他髋关节周围肌肉的拉筋伸展
强化与伸展综合运动
改善骨盆松弛
盆底运动
感觉盆底的收缩
利用健身球感觉盆底运动
通过呼吸感觉盆底运动
第6章 通过骨盆调整运动改善身体不适
姿势不良
驼背
肩颈僵硬酸痛
四十肩、五十肩
腰背部疼痛
腰骶部位疼痛
髋关节疼痛
膝关节疼痛
O形腿
X形腿
水肿
四肢、身体冰冷

生理期紊乱
生理痛
大腿变粗
小腹凸出
产后腹肌衰弱
产后臀部变宽
产后尿失禁
老化所致尿失禁
日常生活中保持骨盆端正的10条守则
附录
身体的动作（图解）
与骨盆相关的肌肉一览表
骨盆调整运动一览表
• • • • • [\(收起\)](#)

[骨盆解剖及功能训练图解_下载链接1](#)

标签

医学

运动

康复

身体-健康医疗

你本来就很美

评论

讲解简洁，动作实用，产后康复的时候就用它了！

前半部分太专业，只看了后半部分的骨盆调整运动

非常通俗易懂的运动康复书籍，裂墙推荐

[骨盆解剖及功能训练图解_下载链接1](#)

书评

[骨盆解剖及功能训练图解_下载链接1](#)