

<<拉伸>>

图书基本信息

书名：<<拉伸>>

13位ISBN编号：9787564055820

10位ISBN编号：7564055820

出版时间：2012-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：（日）矢野启介，（日）佐岛健司 著，百合 译

页数：207

字数：150000

译者：百合

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<拉伸>>

内容概要

本书是以关节机能运动学为基础，详细介绍了整形外科疾病、运动障碍等疾病的拉伸和锻炼方法，着眼于关节的机能异常，并为了改善这些机能异常而写的。这是一套在自己家中就能简单进行的、一个人就能做的，并且能够减轻病痛的体操。

<<拉伸>>

作者简介

矢野启介（日本关节研究协会董事长）
1971年出生在日本埼玉县所泽市。

先是在体育俱乐部对游泳、壁球进行指导，2003年开办了夏町健康整骨医院。
2007年4月，成立Pflaster有限公司，任董事长、副总经理，并任日本关节研究协会董事长。

现在，担任东京YMCA社会体育保育专门学校讲师，还进行各种实用技术演讲会、认证考试、锻炼活动、关节拉伸、锻炼的指导。

资格：柔道整复师、健康运动指导士、NSCA认证私人教练、日本体育师协会锻炼指导师、日本康复协会优秀讲师、护理预防锻炼指导员、JATI锻炼指导员。

著有《关节锻炼指导教程（上肢篇?下肢篇?身体篇）》《关节锻炼指导教程》等。

佐岛健司（日本关节研究协会副董事长）
1971年出生在日本神奈川县。

从体育学校毕业后，对人进行滑雪、锻炼、游泳、壁球等方面的指导，在加拿大进行过3年的滑雪技术培训。

在2005年，开设了健康治疗院。

2007年4月，就任日本关节研究协会副董事会。

现在，进行各种实用技术演讲会、锻炼活动、关节拉伸、锻炼指导。

资格：针灸师、日本康复协会优秀教练、CSIA（加拿大滑雪教师协会）指导员、CSCF（加拿大滑雪速滑教练联盟）教练、日本瘦身协会会员、健康治疗院院长。

健康治疗院进行以针灸、整体、减肥、体育康复为中心的治疗，为了让大家过上健康的生活，进行运动、饮食、生活习惯的指导、建议等。

<<拉伸>>

书籍目录

推荐语

前言

序言：关节拉伸与锻炼基本篇

本书的10个特征

可以期待的效果

关节拉伸的优点

关节锻炼的优点

关节拉伸的9个原则

关节锻炼的9个原则

一眼就能看明白！

视觉化目录`

Part1

实践！

关节拉伸23

- 01 颈部的关节拉伸
- 02 肩部的关节拉伸1
- 03 肩部的关节拉伸2（内部肌肉）
- 04 前臂的关节拉伸
- 05 前臂屈肌群的关节拉伸
- 06 前臂伸肌群的关节拉伸
- 07 背部的关节拉伸
- 08 腰部的关节拉伸1
- 09 腰部的关节拉伸2
- 10 胸部的关节拉伸
- 11 腹部拉伸
- 12 髂腰肌的关节拉伸
- 13 肋骨、肋腹部的关节拉伸
- 14 臀部的关节拉伸
- 15 股关节周围肌肉的关节拉伸
- 16 大腿前面的关节拉伸
- 17 大腿后面的关节拉伸
- 18 内收肌群的关节拉伸
- 19 外展肌群的关节拉伸
- 20 腓肠肌的关节拉伸
- 21 比目鱼肌的关节拉伸
- 22 胫骨前肌的关节拉伸
- 23 足部的关节拉伸

Part2

实践！

关节锻炼23

- 01 颈肩部的关节锻炼
- 02 肩关节的锻炼1
- 03 肩部（内部肌肉）的关节锻炼2
- 04 肩胛骨周围肌肉的关节锻炼
- 05 前臂前面的关节锻炼

<<拉伸>>

- 06 前臂后面的关节锻炼
- 07 前臂屈肌群的关节锻炼
- 08 前臂伸肌群的关节锻炼
- 09 背部的关节锻炼
- 10 胸部的关节锻炼
- 11 腹部的关节锻炼
- 12 髂腰肌的关节锻炼
- 13 肋骨周围肌肉的关节锻炼
- 14 下肢的关节锻炼
- 15 股关节周围肌肉的关节锻炼
- 16 臀部的关节锻炼
- 17 大腿前面的关节锻炼
- 18 大腿后面的关节锻炼
- 19 内收肌群的关节锻炼
- 20 外展肌群的关节锻炼
- 21 小腿前面的关节锻炼
- 22 小腿后面的关节锻炼
- 23 足部的关节锻炼

Part3

针对您的症状进行适当的关节拉伸锻炼

- 01 肩周炎
- 02 腰痛和坐骨神经痛
- 03 猫背
- 04 肩周炎
- 05 腱鞘炎
- 06 股关节疼痛
- 07 膝盖疼痛
- 08 腿部浮肿
- 09 棒球肩
- 10 网球肘（外侧上髌炎）
- 11 棒球肘（内侧上髌炎）
- 12 足关节扭伤
- 13 便秘
- 14 寒症
- 15 活动全身
- 16 活动上半身
- 17 活动下半身
- 18 活动躯干

作者介绍

<<拉伸>>

章节摘录

版权页：插图：关节拉伸的9个原则 在进行关节拉伸之前，请首先确认以下原则。
以下内容是书中没有的，请务必在阅读后实践。

要有意识地拉伸正在使用的肌肉和关节。

拉伸的姿势和方向要正确。

在放松的状态下进行拉伸。

在洗完澡等身体温暖的状态下进行。

要选择在温暖的屋子、宽敞的空间等环境中进行。

深呼吸的节奏要缓慢，千万不要引起反作用力。

呼吸的速度控制在1分钟8次，拉伸约20~40秒钟（通常我们1分钟呼吸12~20次）。

呼气时要长长地吐出气，让肌肉慢慢地拉伸。

一个种类重复2~3次。

随着拉伸次数的增加，慢慢加深关节的深度。

在感觉良好、不感到疼痛的前提下舒服地拉伸关节。

<<拉伸>>

编辑推荐

《拉伸:打造没有疼痛的身体》编辑推荐：在快节奏的现代社会，人们都很忙，缺少锻炼，特别是上班族们，不可避免的会得鼠标手、颈椎病等职业病，书中完整再现了113种拉伸方法和111种锻炼方法！还能找到78种对应病症的拉伸和锻炼方法！

《拉伸:打造没有疼痛的身体》是一本十分实用的书。

从运动伤到职业病，一本书全搞定。

打造能够战胜病痛的身体，关节伸展与锻炼完全掌握。

<<拉伸>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>