

<<拉筋让你更年轻>>

图书基本信息

书名：<<拉筋让你更年轻>>

13位ISBN编号：9787534143021

10位ISBN编号：7534143020

出版时间：2012-2-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：（日）荒川裕志

页数：150

译者：萧云菁

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>

## <<拉筋让你更年轻>>

### 内容概要

你知道自己的身体柔软度年龄是几岁吗？  
外表即使再年轻，身体如果老化，健康就容易出毛病。

本书所教的拉筋操和能够彻底舒展身体“核心”的准备操，适合不同的人群：平日没有任何运动习惯的人，只要做轻松、简单的基本拉筋操就够了；想进一步活动筋骨的人，则有活力拉筋操；久坐办公室，常常感到腰酸背痛，或是希望增进健康与达到减肥效果的人，可以通过书中特别介绍的项目来达到目标。

不管你是“无法维持运动习惯”的人还是“虽然想运动，却一直挪不出时间来”的人，只要在乎自己的健康，就可以从这本书开始学做拉筋操，进而培养出运动习惯，永远保持青春活力。

## <<拉筋让你更年轻>>

### 作者简介

荒川裕志，东京大学研究所综合文化研究科学术研究员，毕业于早稻田大学理工学系，东京大学研究所综合文化研究科博士，专攻生物力学、运动生理学。

荒川裕志不仅是运动科学的研究专家，还是职业摔跤选手。

荒川裕志拥有丰富的竞技与训练经验，以及有关于身体的解剖学知识。

著有《从力学解析摔跤技巧》、《从基础开始学习拉筋操》、《锻炼强韧肌肉的训练手册》等书。

## <<拉筋让你更年轻>>

### 书籍目录

- 本书特色01
- 轻松又简单的拉筋操
- 本书特色02
- 也很适合想学习正统拉筋操的运动健将
- 本书特色03
- 提供可确认身体柔软度的检查项目
- 本书特色04
- 有助增进身体健康的其他运动方法
- 肌肉的名称
- 本书的构成
- 1 拉筋操的好处
- 什么是拉筋操
- 拉筋操的好处01
- 轻松就能完成的运动
- 拉筋操的好处02
- 能让身体变得柔软又舒服
- 拉筋操的好处03
- 可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松
- 拉筋操的好处04
- 能让运动时的身体动作更顺畅
- 拉筋操的好处05
- 有助于使运动过后的身体恢复体力
- 拉筋操的好处汇总
- 借助于拉筋操创造积极的生活
- Column1 拉筋操不仅能放松身体，还能放松心灵
- 2 确认你的身体柔软度是几岁
- 确认身体柔软度的年龄
- C h e c k 1 前倾（身体背面）
- C h e c k 2 上半身向后仰（身体正面）
- C h e c k 3 肩膀（肩膀一带）
- 了解自己身体柔软度的年龄
- Column2 不只是肌肉，连关节都能变得柔软
- 3 从准备操开始
- 首先做准备操来彻底舒展身体的“核心”
- 必须彻底活动的“核心”3部位
- 躯干
- 髋关节
- 肩胛骨
- 准备操 前后弯
- 准备操 躯干侧弯
- 准备操 旋转躯干
- 准备操 转动上半身
- 准备操 压腿
- 准备操 旋转手臂
- Column3 广播体操的好处

## <<拉筋让你更年轻>>

### 4 10种基本拉筋操

#### 分部位拉筋操

做拉筋操时应注意的重点

基本拉筋操 臀部拉筋操

基本拉筋操 大腿后侧、腰背部拉筋操

基本拉筋操 髋关节前侧（腹部深处）拉筋操

基本拉筋操 小腿后上侧拉筋操

基本拉筋操 腹部拉筋操

基本拉筋操 腹外侧区拉筋操

基本拉筋操 胸背区与腹外侧区拉筋操

基本拉筋操 胸部拉筋操

基本拉筋操 肩胛骨一带的拉筋操

基本拉筋操 颈部到肩膀的拉筋操

Column4 先热身才能做拉筋操

### 5 利用追加的13种拉筋操来加强效果

能更进一步舒展身体的追加拉筋操

追加项目 臀部深处拉筋操

追加项目 大腿内侧拉筋操

追加项目 大腿前侧拉筋操

追加项目 小腿后下侧拉筋操

追加项目 小腿前侧拉筋操

追加项目 足底拉筋操

追加项目 肩膀拉筋操

追加项目 肩膀深处（后面）拉筋操

追加项目 肩膀深处（前面）拉筋操

追加项目 上臂前侧拉筋操

追加项目 上臂后侧拉筋操

追加项目 前臂拉筋操

追加项目 颈部拉筋操

Column5 平常容易累积疲劳的脚部保养

### 6 活力拉筋操

什么是“活力拉筋操”

下半身活力拉筋操 踢腿

下半身活力拉筋操 摆腿

下半身活力拉筋操 髋关节旋转

下半身活力拉筋操 髋关节环转

躯干活力拉筋操 前后弯

躯干活力拉筋操 侧弯

躯干活力拉筋操 旋转躯干

上半身活力拉筋操 摆手

上半身活力拉筋操 上下摆手

上半身活力拉筋操 旋转手臂

上半身活力拉筋操 旋转手臂

### 7 除外「第一步」的拉筋操还要做的其他运动

做拉筋操是培养运动习惯的“第一步”

做有氧运动时的重点

做肌肉训练时的重点

## <<拉筋让你更年轻>>

健步走

慢跑

快步跑

蹲踞

弓箭步

背肌伸展

抬腿前倾

俯卧撑

双手互握拉扯

Column6 预防代谢综合征与一万步！

推荐使用计步器

8 各种不同效能的拉筋操

适合初学者的拉筋操

解除运动不足的健步走拉筋操

增进健康与达到减肥效果的拉筋操

缓解肩膀酸痛的拉筋操

缓解腰痛的拉筋操

缓解办公疲劳的拉筋操

缓解下肢疲劳的拉筋操

冲刺型运动健将专用的拉筋操

长跑型运动健将专用的拉筋操

投掷型运动健将专用的拉筋操

游泳型运动健将专用的拉筋操

运动项目一览表

<<拉筋让你更年轻>>

章节摘录

插图：

## <<拉筋让你更年轻>>

### 编辑推荐

《拉筋让你更年轻》：拉筋操的好处：轻松又简单、常保青春健康、拥有完美体态、培养运动习惯、避免运动伤害、放松身体与心灵。

从来不运动，也能立刻充满活力。

外表即使再年轻，身体如果老化，健康就容易出毛病。

你知道自己的身体柔软度年龄是几岁吗？

介绍轻松、简单，可以快速上手的基本拉筋操、《拉筋让你更年轻》不只适合一般读者，也很适合想学习正统拉筋操的运动健将、提供可确认身体柔软度的检查项目、同时介绍有助于增进身体健康的其他运动方法。



<<拉筋让你更年轻>>

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>