第一图书网, tushu007.com

<<拉伸圣经>>

图书基本信息

书名：<<拉伸圣经>>

13位ISBN编号：9787538173659

10位ISBN编号：753817365X

出版时间：2012-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：全明星最运动编委会

页数：166

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

20世纪50年代，美国健身热潮刚兴起的时候，数百万美国人参与其中。
他们在运动中体验快乐，收获健康。
在运动过程中，人们逐渐认识到身体柔韧性的作用。

美国拉伸“教父”鲍勃·安德森（Bob Anderson）在和朋友们一起运动时，创立了一套自我拉伸的方法。
在长期的实践中，鲍勃·安德森摸索出了一套可以教给别人的拉伸方法，然后他开始将拉伸的技巧传授给其他人。

鲍勃·安德森花了很多年的时间在全美授艺。
他给运动医疗诊所、运动员俱乐部、健身机构、跑步训练营、军营中的人们传授拉伸技巧。
安德森成为了全美著名的拉伸运动专家，并出版了《拉伸》一书。
这《拉伸圣经》不仅在美国常销不衰，还被翻译成23种语言，在全球范围内销量已经突破了350万册。
数百万人通过这《拉伸圣经》学会了简单易行的拉伸动作。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

国家一级社会指导员、国家二级健美操裁判。
2004年开始就同NIKE品牌签约成为NIKE签约教练，2006年正式成为NIKE的签约赞助教练，是深圳唯一与NIKE签约的教练。
2009年获得“尊巴”课程的签约授课教练。
2010年4月受到邀请参与世界大学生运动会宣传短片的拍摄与录制。

第一图书网, tushu007.com

<<拉伸圣经>>

书籍目录

第一章　穿越千年，最简单、有效的拉伸运动
Stretching: The Most Simple＆Effective Fitness Exercise for Thousands of Years
一、寻找拉伸，穿越千年的导引术
Looking Back the History of Stretching
二、接触拉伸，现代人健康的生活方法
Stretching:l-he Way to Health
三、揭秘拉伸，运动员们延长运动寿命的秘密武器
Stretching Exercises Giving Athletes Longer Sporting Lives
四、了解拉伸，丰富多彩的拉伸项目
Stretching Skills
五、掌握拉伸，爱上高效的拉伸运动
Grasping Stretching
六、拉伸前奏，全身不一样的体验
Stretching: A Totally Klew Experience
第二章　图文解说，从头到脚的拉伸运动
Stretching from Heat to Toe
一、脸、颈部拉伸
Face & Neck Stretching
二、肩部拉伸
Shoulders Stretching
三、手臂拉伸
Arms Stretching
四、胸部拉伸
Chest Stretching
五、背部拉伸
Back Stretching
六、腰部拉伸
+ Waist Stretching
七、腹部拉伸
Abdominal Stretching
八、提臀拉伸
Buttocks Stretching
九、腿、脚部拉伸
Legs & Feet Stretching
第三章 健康宣言，互助互利的双人拉伸
Pair Stretching
一、双人肩背拉伸
Shoulders & Back Pair Stretching
二、双人手臂拉伸
Arms Pair Stretching
三、双人胸部拉伸
Chest Pair Stretching
四、双人脊柱拉伸
Spine Pair Stretching

五、双人腰部拉伸
Waist Pair Stretching
六、双人腿部拉伸
Legs Pair Stretching
七、双入骨盆拉伸
Pelvis Pair Stretching
第四章舒筋活络，随时随地的拉伸
Streching Anywhere and Anytime
一、清晨的拉伸
Stretching in the Morning
二、上班路上的拉伸
Stretching on Way to Work
三、上班中的拉伸
Stretching at Work
四、午休时的拉伸
Stretching at Noon Break
五、下班之前的拉伸
Stretching Before off Duty
六、散步前后的拉伸
Stretching Before and After Walk
七、看电视时的拉伸
Stretching As Watching TV
八、睡觉时的拉伸
Stretching Before Sleep
第五章 健身运动时拉伸讲解

章节摘录

版权页： 插图： 拉伸并不是暖身运动的一部分，它适合放在暖身运动之后做。
暖身运动后身体肌肉和身体关节已经处于“ 跃跃欲试 ”的状态，这个时候拉伸效果最好，可以把受伤的可能性降到最低。
一般人都会选择在运动前或者运动后做一些拉伸运动，但实际上，除了运动前、后，在日常生活中，我们都应该注意做拉伸运动，让拉伸运动成为你日常生活中的一部分。
什么时间做拉伸运动 拉伸运动是一项非常简单的运动，所以你可以在任何时间、任何地点开始练习。
比如说：在清晨，当你睁开惺忪的双眼，你就可以舒服地伸个懒腰，这就是一次简单的拉伸。
在洗漱间，洗漱完毕，利用毛巾，你就可以做一次简单的拉伸。
在上班途中的公交车上，你也可以拉着拉环或拉杆拉伸自己的身体。
在上班时，你也可以选择适合自己的拉伸动作。
拉伸的方法 拉伸运动既能放松我们在运动中持续紧张的肌肉、舒缓身体疲劳、帮助身体快速恢复正常，又能增强运动和拉伸的效果。
做拉伸运动的要点是缓慢和放松，一个拉伸动作的时间为15—30秒钟不等，前5—15秒钟是身体的轻松拉伸阶段，后5～15秒钟则是拉伸的进阶阶段。
进阶阶段完成后，我们的肌肉关节其实已经得到了充分拉伸，如果这个时候再继续拉伸，只会适得其反，损伤肌肉和韧带。
拉伸对每个人都是有必要的。
很少运动的人，需要每周进行三次以上的拉伸训练，以保持身体的柔韧性。
每次需要30分钟。
运动量大的人，一周7天都要拉伸，每天拉伸2—3次，每次5—15分钟就可以了。
很多拉伸动作都是带有连续性，不同年龄层和身体条件的练习者应该区别对待，某些动作如果暂时做不来，千万不要勉强，不要急于求成，我们可以在身体柔韧度达到之后再做相应的拉伸运动。
许多拉伸动作在拉伸部位上可能相近或相同，但拉伸效果和拉伸程度却不一样，拉伸是从不同方向对肌肉进行牵引和拉伸的，能够从各个角度完善我们肌肉的敏感度和柔韧性。
拉伸的技术指导 不要憋气拉伸。
在做PNF技术拉伸时，很多人喜欢在发力时候屏住呼吸，其实这样是不科学的。
在拉伸时，我们应该保持身体的放松和自然的呼吸，这才能为我们拉伸时提供更多的氧气，帮助燃烧身体脂肪，同时加快新陈代谢。

编辑推荐

《拉伸圣经(彩图升级版)》畅销全球30多年，真人彩图版让您即学即用，简单有效！
无论您是运动员、商人，还是家庭主妇，都可以通过这本书教你的动作，缓解各种疲劳损伤，灵活全身关节，消除肩背部疼痛……人人都应该拉伸！
《拉伸圣经(彩图升级版)》详细介绍了从头到脚身体各个部位的拉伸动作，我们在练习的时候可以选择一整套动作练习，也可以针对某个部位做单独的拉伸运动。

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