

<<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>

## <<拉伸圣经>>

### 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。

## <<拉伸圣经>>

### 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。

## <<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: The 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 New Experience

#### 第二章 图文解说，从头到脚的拉伸运动

Stretching from Head 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

## <<拉伸圣经>>

### 五、双人腰部拉伸

Waist Pair Stretching

### 六、双人腿部拉伸

Legs Pair Stretching

### 七、双人骨盆拉伸

Pelvis Pair Stretching

## 第四章舒筋活络，随时随地的拉伸

Stretching 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

## &lt;&lt;拉伸圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：拉伸并不是热身运动的一部分，它适合放在热身运动之后做。

热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。

## <<拉伸圣经>>

### 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。

<<拉伸圣经>>

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>