

<<拉伸>>

图书基本信息

书名：<<拉伸>>

13位ISBN编号：9787546407487

10位ISBN编号：7546407486

出版时间：2012-10

出版时间：成都时代出版社

作者：尹琴

页数：217

字数：260000

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

《拉伸(附光盘)》的作者是尹琴。

《拉伸(附光盘)》将人体各部位的拉伸动作进行详细的分解，配以详细的图文解说，教你如何正确拉伸；并将这些拉伸动作组合成30余套适合各种特定场合、特别时间段，具有特殊功效的拉伸操。

你可以根据想放松的部位来进行指定拉伸，也可以根据所处的环境做适宜的拉伸操。

拉伸并不是一项比赛，每个人的身体状况都有所不同，因此你不需要将自己与他人进行比较。而且个人自身的状况每天也会有所差异，有时候身体比较柔软，有时比较僵硬。

所以，拉伸时我们应当首先保证身体舒适，并应在自己的能力范围内进行练习，这样你才会感到精神上的放松和身体焕发的活力。

## <<拉伸>>

### 书籍目录

#### 第一章 拉伸，即学即用的健康法

##### 一、现代人的健康白皮书

1. 运动少，病痛就来找
2. 人体存在惊人的自愈力
3. 运动激发人体自愈力

##### 二、拉伸——实用、有效的简单运动

1. 拉伸温和没有压力，即使不善运动的人也可以练习
2. 舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松
3. 筋长一寸，寿延十春
4. 运动前后的拉伸有助于获得更好的运动效果
5. 放松身体，也放松心灵
6. 拉伸减肥使体态匀称更挺拔

##### 三、什么是正确的拉伸

1. 拉伸的原则
2. 拉伸的类型
3. 拉伸的技巧
4. 跟着感觉拉

##### 四、测测你的身体年龄

#### 第二章 身体各部位拉伸动作分解

##### 一、拉伸导图

##### 二、面部拉伸

##### 三、颈部拉伸

##### 四、肩膀拉伸

##### 五、手臂拉伸

##### 六、手部拉伸

##### 七、胸部拉伸

##### 八、腹部拉伸

##### 九、背部拉伸

##### 十、腰背拉伸

##### 十一、髋部拉伸

##### 十二、臀部拉伸

##### 十三、腿部拉伸

##### 十四、脚部拉伸

## <<拉伸>>

### 编辑推荐

拉伸是靠身体的力量拉动筋骨和穴道，利用肌肉和肌腱的弹性及延伸，刺激肌肉神经，从而逐渐增加人体伸展的潜力及忍受力。

没有时间锻炼身体的人，可以利用拉伸来活动筋骨、增强体质；经常进行体育锻炼的人在运动前后适度拉伸，可以减少运动带来的损伤。

尹琴编著的《拉伸(附光盘)》将人体各部位的拉伸动作进行详细的分解，配以详细的图文解说，教你如何正确拉伸。

<<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>