

<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

图书基本信息

书名：<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

13位ISBN编号：9787806859308

10位ISBN编号：7806859306

出版时间：2008-4

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：(美) 瑞隆 著
蔡孟梅

页数：242

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>

<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

内容概要

《哈他瑜伽关键肌肉全解》自2005年出版后，在美国瑜伽习练者中引起轰动，并迅速从美国蔓延全球，跃居同类图书榜首。

两年之内，再版三次，并被译为多种文字。

2008年3月，作为此书的姊妹卷《哈他瑜伽关键体式全解》在美国面世，再次引起轰动，24小时售罄，创下瑜伽出版史的奇迹。

<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

作者简介

瑞隆，医学博士瑞隆是加拿大皇家学院外科学会的会员（FRCSC）。他是一名矫形外科的医生也是般达瑜伽（Bandha Yoga）的创建人。瑞隆大学毕业于密歇根医学院，之后相续在科内尔学院、麦吉尔大学、蒙特利尔大学和佛罗里达矫形外科学院学习并取得博士学位。他跟随B.K.S Iyengar大师和其他很多世界知名的瑜伽大师学习，练习哈他瑜伽已有二十多年。二人合作的瑜伽解剖学系列，已风靡世界，《哈他瑜伽关键肌肉全解》、《哈他瑜伽关键体式全解》、《瑜伽关键体式全解》等著作，成为瑜伽练习者的必备用书。

<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

书籍目录

介绍	基础知识	人体定位	骨骼	关节	韧带	肌肉和肌腱	运动	第		
一部分	骨盆带和大腿	第一章	髂腰肌	第二章	臀大肌	第三章	臀中肌	第四章	阔筋膜张	
肌	第五章A	耻骨肌	第五章B	内收大肌	第六章	外旋肌	第七章	股四头肌	第八章	腿后
肌群(腘绳肌)	第二部分	躯干	第九章	腹肌	第十章	背肌	第十一章	背阔肌		
第十二章	斜方肌	第十三章	胸大肌和胸小肌	第三部分	肩胛带和上臂	第十四章	菱形			
肌	第十五章	前锯肌	第十六章	三角肌	第十七章	旋转肌套	第十八章	肱二头肌	第十	
九章	肱三头肌	第二十章	胸锁乳突肌	第二十一章	小腿和足	第二十二章	前臂和手	第二		
十三章	肌筋膜和器官	第二十四章	呼吸相关知识	第二十五章	般达(收束)	第二十六章	轮			
穴	总结	附录:体式	体式索引	肌肉索引						

<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

章节摘录

基础知识 关节 关节和骨一样，关节的形态也反映了它们的功能（相反它们的功能反映了它们的形态）。

关节的连接形式基于它们对灵活性和稳定性的需要。

例如：髋关节是球窝关节而膝关节是铰链关节。

球窝形态的髋关节具有在所有的平面上最大限度的灵活性，这对一些活动非常必要，如：在行走和跑步时的掉转方向（或者与肩部协同到不同的方向去拿东西）。

铰链形态的膝关节则在推动身体向前时提供了很大的稳定性（或是与肘关节协同拉东西向身体方向）。

其他的关节——如位于两个椎体之间的椎间盘可以使单个的椎体获得有限的移动。

并且具有很好的稳定作用来保护脊髓。

脊柱作为一个整体，它的灵活性来自于每节椎间盘的有限活动的结合。

关节结构 关节囊是由纤维组织包围并将关节封密形成为滑膜关节。

极度完成一些瑜伽体式的练习时很容易造成这些部位的拉伤。

滑膜组织在关节囊的内侧。

这个组织产生滑膜液，一种粘性的润滑液，在关节运动时会降低关节表面的摩擦。

滑膜液在整个关节内循环。

运送营养物质给关节软骨并除去关节内的碎屑。

瑜伽体式中各种身体弯曲变化的结果是帮助关节囊柔韧并扩展，刺激滑膜液的循环。

关节软骨覆盖关节的表面，使两端的骨能顺滑运动。

事实上。

关节软骨是人类所知道的最光滑的表面之一。

施加过多的压力在脆弱的软骨上会损伤它，最终导致关节炎。

半月板加深关节并扩展了关节的接触面。

这使关节更加稳定并将所承受的重力分散。

也使肌肉的收缩最大面积的覆盖关节。

半月板由纤维软骨组成，因此它具有很好的柔韧度和弹性。

.....

<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

媒体关注与评论

这本书让瑜伽教练和习练者们可以清晰直观地了解瑜伽的功用以及人体解剖学的原理。

——B.K.S.IYENGAR

这本书对于瑜伽老师、理疗师以及其他与身体相关工作的专业人员

来说绝对是一本不可或缺的实用书籍。

其中精准、实用的图解真的帮助我学习了很多人体解剖知识，并且让我能在实践中得到具体的应用。

这是我所见到的唯一吸引了我的拥有传统医学背景的同事们，同时也令具有丰富经验的瑜伽老师们非常感兴趣的一本瑜伽书。

——Daniel Donachie

<<哈他瑜伽关键肌肉全解>>

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>