

<<牵伸解剖指南>>

图书基本信息

书名：<<牵伸解剖指南>>

13位ISBN编号：9787811009330

10位ISBN编号：7811009331

出版时间：2008-1

出版单位：北京体育大学

作者：[美] 科科宁

页数：117

译者：刘润芝

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>

## <<牵伸解剖指南>>

### 内容概要

本书就像每种牵伸的x光一样，甚至胜过x光。

您不仅能看到全彩的动作肌肉图，了解采用不同身体姿势重点训练的肌肉群及其难度，而且能掌握更多安全的变化姿势练习以强化其训练效果。

无论你想提高柔韧性，还是减少肌肉酸疼或紧张，本书都能让您感受到合理牵伸技巧的益处。

## <<牵伸解剖指南>>

### 作者简介

阿诺德·G·纳尔逊（Arnold G. Nelson）博士，路易斯安那大学人体运动学助理教授。

柔韧方面的领军研究者，也是肌肉牵伸方面的权威。

尤卡·科科宁（Jouko Kokkonen），夏威夷杨百翰大学博士毕业，现任杨百翰大学运动训练教授。

在解剖、人体、运动生理和运动训练方面执教20余年，并担任了35年田径教练。

其研究涵盖了牵伸练习的急性和慢性效果。

<<牵伸解剖指南>>

书籍目录

概述第一章 颈第二章 肩 背 胸第三章 手臂 腕 手第四章 下躯干第五章 髋第六章 膝 大腿第七章 脚  
小腿

<<牵伸解剖指南>>

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>