

《伸展聖經：30周年全新修訂版》

書籍信息

版次：1

页数：228

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789862167359

內容簡介

熱銷全球30年，銷售超過350萬本。

30周年全新修訂版、套色印刷，新增實用內容 - -

- (1) 針對上班族和電腦族的需求，增加了8種新的伸展技巧。
- (2) 提供辦公室人因工程秘訣，預防重複性動作所帶來的傷害。
- (3) 具體描述四種不同類型的伸展，包括專業運動員使用的動態伸展。

伸展是非常簡單、溫和的運動，無論何時、何地，每個人都能做。

全球最知名的伸展權威安德森在本書中，綜合自身多年經驗，為您詳細剖析每種伸展方法的原理，教您如何漸次伸展全身肌肉。安德森針對身體各個部位如肩、背、臀、腿、手、腕，以及不同狀況還有不同職業、年紀的人，設計出人人都需要的伸展操。

本書另一大重點是針對慢跑、游泳、高爾夫、爬山、騎自行車等二十多種運動，設計出運動前、後不可或缺的伸展操，讓您更能盡情享受運動。

[顯示全部信息](#)

作者簡介

包柏．安德森

1975年，包柏和妻子珍恩在南加州自家車庫發行了第一版自製的《伸展聖經》。1980年，該書經修正後，由Shelter Publications正式發行，是目前公認最方便使用的伸展書籍，至今已譯為23種語言，在全球銷售量超過350萬本。

目錄

推薦序 即知即行做伸展 黃國恩

推薦序 伸展讓你和自己在一起 伊苞老師

新版作者序 二十一世紀的伸展

1開始吧！

前言

誰該做伸展？

什麼時候可以做伸展？

為什麼要伸展？

怎麼做伸展？

熱身運動及緩和運動

開始吧！

2身體各部位的伸展

伸展指南

背部輕鬆伸展

[顯示全部信息](#)

前言

推薦序 1

即知即行做伸展

如何增強國民體能，以提昇國家整體健康體能水準，一直是體育界及政府關心的重要議題。早在民國初年著名軍事家蔣百里先生即曾論說國民體質，認為國民鍛鍊強健的體魄是建立強大國防的基礎。在全國歡慶建國一百年時談及此事，更彰顯其所具有之特殊意義。雖然經過百年滄桑，中華民國國民素質已不復當年蔣先生擔憂環境，但許多跡象仍值得有識者加以注意。

近年研究報告多顯示台灣的國中小學生在BMI值、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠與心肺耐力等方面的成績，和成人的BMI值有不如預期的結果出現。而此種情形如果持續惡化，將造成醫療支出的增加，惡化人民生活品質及政府財政。該現象的形成，論者咸認為與國民忙碌於經濟事務故缺乏運動有關。因此設計介紹簡易有效運動，將可提供忙碌現代人多元選擇，並扭轉此種現象的不良趨向。天下文化出版的《伸展聖經》就是符合此種時代需求的好書。

[顯示全部信息](#)

在线试读部分章节

前言

在現今社會，大多數人都知道運動的好處。放眼望去，大家不是出去跑步、騎車、溜冰，就是去打網球或游泳。這樣做到底是為了什麼？為什麼突然之間大家都對運動有這麼濃厚的興趣呢？

近來有許多研究指出，愛活動的人生命品質較佳。比起不愛活動的人，他們顯得更有活力，抵抗力強，體格也較好。除此之外，愛活動的人比較有自信、也比較開朗，即使年紀大了還是能精神奕奕地朝自己的目標而努力。醫學研究則顯示，健康欠佳很大一部分原因就是缺乏體能活動。現代人因為意識到這個問題，再加上對健康比之前的人有概念，所以逐漸改變自己的生活方式。這股運動熱不僅僅是一時的潮流，而是大家的共同體認，知道只有多活動才是遠離靜態生活帶來的疾病的唯一方法。所以這不是一個月或一年的工作，而是一輩子的事。

我們的祖先不會碰到靜態生活帶來的健康問題，因為他們必須非常努力才能生存：他們每天從事的是伐木、掘土、耕田、種樹、打獵等耗費體力的工作，還加上其他的日常活動，因此可以保持強健的體魄。但工業革命之後，機器取代了人力，不需事事自己動手的結果，使得現代人不再強健有力，也逐漸失去了活動的本能。尤其電腦普及之後，現代人更是十足過著「坐式生活」。缺乏體力支出使我們的身體積存了過多的壓力；身上的肌肉也因為不再是宣洩壓力的管道，顯得無力又緊張。我們失去了與自己身體的連結，同時也賠上了生命的活力。

不過時代不同了！現在我們都知道，健康掌控在自己手裡，可以靠自己來免除疾病的威脅。我們不再只是坐著不動，而是積極的去活動，這也才發現健康有活力的生命多麼美好，更棒的是，人生的每個階段都能這麼健康、這麼豐富！

身體的復原能力十分驚人。舉例來說，外科醫師切開病人的身體，移除病灶或進行治療之後，進行縫合。這時身體馬上就收回了掌控權，開始自我療癒，替醫師完成剩餘的工作。不論是不是剛經歷驚心動魄的手術，或只是因為運動不夠、營養不良而健康欠佳，你我其實都擁有這股驚人的恢復力。

[顯示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)