

# 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】

## 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】书籍信息

书名：肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】

I S B N : 9 7 8 7 1 2 1 3 4 7 8 3 2

作者：理查德·施米西科 & n b s p ; C a p u t o & n b s p ;

出版社：电子工业出版社

出版时间：2 0 1 8 - 0 9

页数：2 2 7

价格：4 7 . 8 1

纸张：胶版纸

装帧：平装

开本：1 2 8 开

语言：未知

丛书：

T A G : 自然科学 & n b s p ; 数学 & n b s p ; 运筹学 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】 t x t e p u b k i n d l e 下载 电

# 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】

肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】寄语

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】 t x t e p u b k i n d l e 下载 电

# 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】

## 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】书籍简介

理查德·斯密西克先生是捷克著名的资深康复专家，他独创的螺旋稳定肌肉链健身理论，已经有40多年的历史，现在已经推广到十余个国家。该项技术和理论不仅对健身健体有重要的作用，同时对治疗慢性背痛、椎间盘突出，以及脊柱侧弯等有相当有效的疗效，是近年来得到国际上高度认可和快速推广的一项理论和技术。

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。

信息来源：肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电

# 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】

## 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】目录

### 第一章 腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症分期治疗

急性期手法治疗技术和训练

亚急性期训练

恢复期训练

吸收期训练

腰椎间盘突出症治疗成功案例

### 第二章 运动和放松状态下的肌肉检查方法

### 第三章 垂直肌肉链中具有紧张和缩短倾向的肌肉

躯干后肌群

椎旁肌后下肌群（躯干与骨盆）

椎旁肌后上肌群（躯干与颈部）

肩带前肌群

盆带前肌群

椎旁肌前下肌群

椎旁肌前上肌群

### 第四章 螺旋肌肉链中具有弱化倾向的肌肉

肩带后下肌群

脊柱与胸部的固有肌和肋间肌

肩带内侧肌群

肩带前肌群

躯干肌前肌群（腹肌）

盆带后下肌群

### 第五章 肌松弛失调

第六章 背部手术失败综合征 ( F B S )

第七章 螺旋稳定紊乱消除

第八章 测量运动范围和运动协调性的参数

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) 下载 电

# 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】

## 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】作者简介

理查德·施米西科先生是捷克著名的资深康复专家，他独创的螺旋稳定肌肉链健身理论，已经有40多年的历史，现在已经推广到十余个国家。

隋鸿锦？？教授？？博导？？？生命奥秘博物馆？创始人大连鸿峰生物科技有限公司？总经理  
解剖教研室？主任中国科协比较解剖学？首席科学传播专家中国解剖学会？常务理事中国解剖  
学会科普委员会？主任委员民盟大连市委员会？副主委大连市政治协商委员会？委员

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。

信息来源：肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】 txt epub kindle 下载 电

# 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】

肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】其它

书籍介绍

椎间盘突出症手法治疗和运动治疗

脊柱后路手术后并发症治疗

脊柱侧弯手法治疗和运动治疗

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) 下载 电

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】](#) [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#)

[P 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】](#) [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[E 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】](#) [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[A 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】](#) [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[M 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】](#) [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[W 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】](#) [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[T 肌肉链：脊柱的螺旋稳定【正版】](#) [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024