

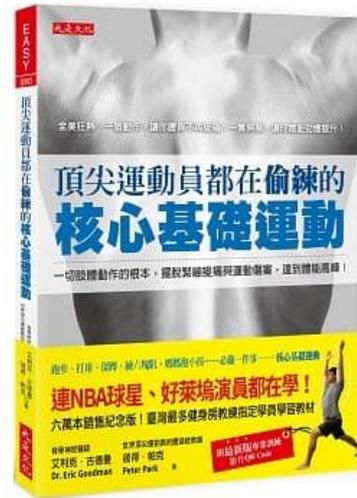
體育科好書推介

《頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動：一切肢體動作的根本，擺脫緊繃痠痛與運動傷害，達到體能高峰！》

出版社：大是文化

國際書號 (ISBN) : 9789579654197

作者：艾利克·古德曼, 彼得·帕克



內容簡介：

脊骨神經醫師艾利克·古德曼 (Dr. Eric Goodman)，和世界頂尖運動員的體適能教練彼得·帕克 (Peter Park) 開發出一種新的方法，不但能改善背痛，還有其他更驚人的效果。

相信大家早就了解，現代人久坐少動的生活型態，以及不良的運動方式和姿勢，會對我們的脊椎（尤其是腰椎）和背部肌肉施加過多的壓力。幸好艾利克和彼得開發出這一套新的運動方案：重新定義身體的核心，把鍛鍊的重點從腹部轉移到背部的較大肌肉群，能一口氣解決了長期存在的困境。

核心基礎運動是一個簡單但獨創的概念：強化身體後方肌肉群 (posterior chain，包括背部、臀部以及大腿後側的肌肉群)，由它們擔負起支撐上半身的任務以及推動身體做任何動作。

艾利克和彼得推出的這套運動計畫，目標是導正可能傷害身體的錯誤動作方式，以及打造強而有力的身體後方肌肉群。並且已在數百名學員身上看到這套訓練展現出驚人的成果、令他們脫胎換骨，從書中也能看到他們分享成功的故事。

透過核心基礎運動，可以鍛鍊出結實的肌肉，而充滿力量與耐力的肌肉。只要學會以正確的方式做動作，身體就能不受限制的從事任何想做的事，遠離疼痛的人生會使你的能量大增且充滿信心。