

## 樂道中學



### 師長好書推介計劃 (2018-2019)

書名：《伸展怎麼做最有效?》  
出版社：采實出版集團  
索書號：528.93 4041 2017

著/編者：坂詰真二  
出版年份：2017年  
登錄號：C26315

正確的伸展能提升我們的柔軟度，柔軟度的好壞決定身體的健康及運動的表現。伸展與肌力訓練不同，不用拼命反覆舉起重物；也不像跑步訓練耐力、揮汗如雨；伸展相對輕鬆，又不受場地及年齡限制，隨時都可以進行，因此近年深受大眾的喜愛。

然而，有不少運動選手或健身教練做伸展的方法也不正確。作者寫這本書的目的，是希望糾正大家關於伸展和柔軟度的錯誤觀念。

坊間有很多介紹有關伸展的書，但大多著重在動作的教授，在觀念上或意念上的著墨不多。有些介紹超過一百個動作，動作做錯了比不做伸展更糟糕。這本書就不同，對於伸展寫得很全面，例如指出伸展不能感到痛，因為肌肉緊繃反而無效，以及提到注意力不能放在要伸展的肌肉上等，真是一本對伸展寫得既深入，又容易理解的好書。

希望大家看完後，能在生活中實踐！

老師姓名：陳雪梅老師

日期：2018年9月20日