

人人都需要拉伸运动

简单 / 实用 / 高效

# 拉伸

STRETCHING

筋拉一寸 寿长十年

DVD  
专业健康教练教你  
现代人即学即用的  
“拉伸运动法”



肌体年轻才是真年轻！

最轻松 / 最简便 / 最易学的健康好运动

140 个身体部位拉伸法

12 套天天活力日常保健拉伸操 9 套办公室拉伸操

22 套运动前后必备拉伸法

尹琴 编著  
成都时代出版社

ISBN 7-5387-4111-1

# 拉伸

STRETCHING

简单 / 实用 / 高效

尹琴 编著  
成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

拉伸 / 尹琴编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.10

代出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5464-0748-7

I. ①拉… II. ①尹… III. ①健身运动—基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 225999 号

# 拉伸

LA SHEN

尹琴 编著

---

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	张慧敏
责任校对	邢飞
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	14
字 数	260千
版 次	2012年10月第1版
印 次	2012年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0748-7
定 价	35.00元

---

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

# 拉伸，让你“柔韧有余”

每个人在刚出生的时候，都可以轻而易举地啃到自己的脚趾头。然而随着年龄的增长，我们可能连做前弯后仰都会显得困难，这就是身体老化的显著表现。身体的老化一方面是自然规律作用的结果，另外一方面也说明我们的身体缺乏锻炼。所谓“筋拉一寸，寿延十春”，我们完全可以通过拉伸这项运动使身体柔软、灵活，从而让整个人都呈现年轻态。

拉伸是靠身体的力量拉动筋骨和穴道，利用肌肉和肌腱的弹性及延伸，刺激肌肉神经，从而逐渐增加人体伸展的潜力及忍受力。没有时间锻炼身体的人，可以利用拉伸来活动筋骨、增强体质；经常进行体育锻炼的人在运动前后适度拉伸，可以减少运动带来的损伤。

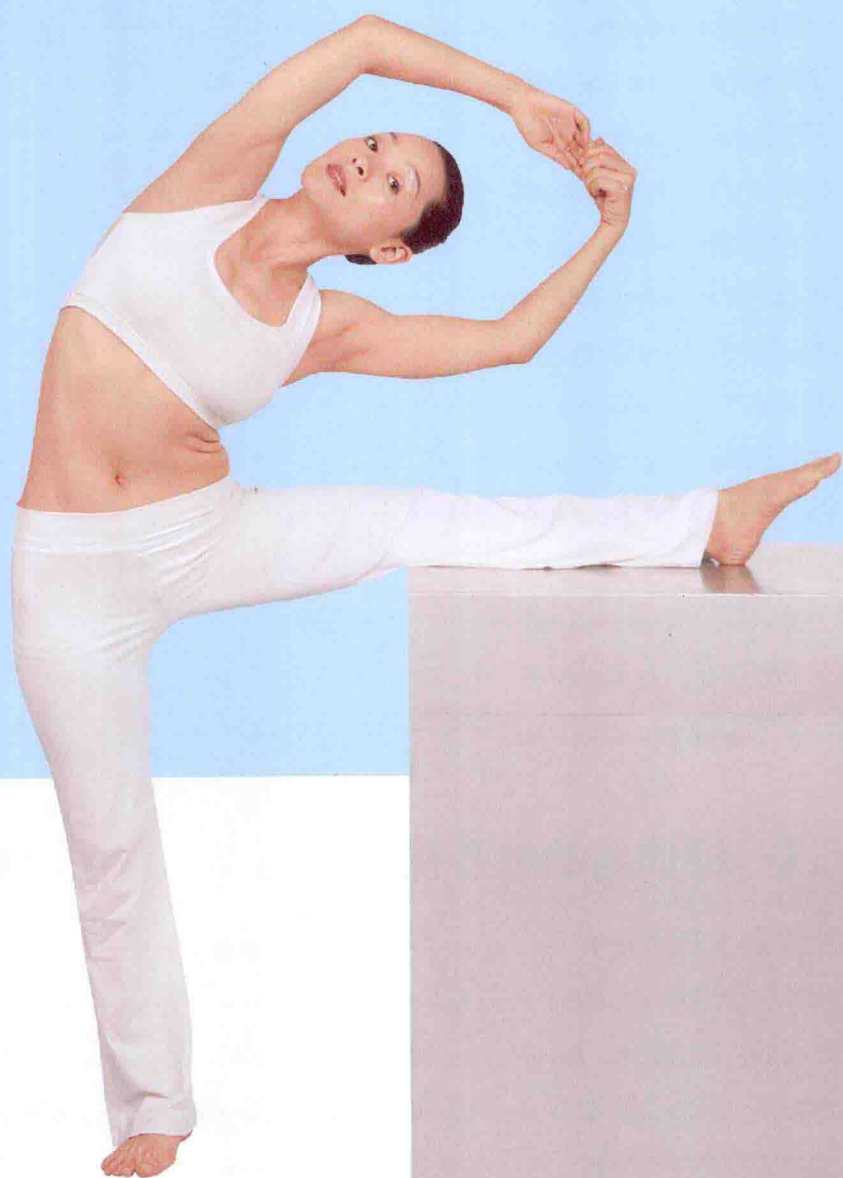
本书将人体各部位的拉伸动作进行详细的分解，配以详细的图文解说，教你如何正确拉伸；并将这些拉伸动作组合成30余套适合各种特定场合、特别时间段，具有特殊功效的拉伸操。你可以根据想放松的部位来进行指定拉伸，也可以根据所处的环境做适宜的拉伸操。

拉伸并不是一项比赛，每个人的身体状况都有所不同，因此你不需要将自己与他人进行比较。而且个人自身的状况每天也会有所差异，有时候身体比较柔软，有时比较僵硬。所以，拉伸时我们应当首先保证身体舒适，并应在自己的能力范围内进行练习，这样你才会感到精神上的放松和身体焕发的活力。

如果没有很多的空闲时间，你可以每隔三四个小时做一个短时间的拉伸，只要1~3分钟。它会令你一整天都感觉良好。

步伐轻盈、动作自如，会给人年轻的感觉，即使你已经六七十岁；反之，关节僵硬、动作缓慢，就会给人未老先衰的感觉，哪怕你才二三十岁。拉伸不分性别、不论年龄，只要能动就可拉伸；拉伸不需特殊场地、不费时间，随时随地都可进行；拉伸温和，没有压力，即使不善运动的人也可以练习。从现在起，跟随我们一起来拉伸，拉开筋骨，拉长寿命。让你的学习、工作、生活都能游刃有余！





# Stretching

## 第一章 拉伸，即学即用的健康法 ..... 1

Chapter One Stretching Regimen Exercises, Learned to be Used

### 一、现代人的健康白皮书 ..... 2

Health Guide for Modern People

1. 运动少，病痛就来找 ..... 2

2. 人体存在惊人的自愈力 ..... 2

3. 运动激发人体自愈力 ..... 3

### 二、拉伸——实用、有效的简单运动 ..... 4

Stretching—Practical and Efficacious Exercises

1. 拉伸温和没有压力，即使不善运动的人也可以练习 ..... 4

2. 舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松 ..... 5

3. 筋长一寸，寿延十春 ..... 5

4. 运动前后的拉伸有助于获得更好的运动效果 ..... 6

5. 放松身体，也放松心灵 ..... 7

6. 拉伸减肥使体态匀称更挺拔 ..... 7

### 三、什么是正确的拉伸 ..... 8

What's the Right Way of Stretching?

1. 拉伸的原则 ..... 8

2. 拉伸的类型 ..... 8

3. 拉伸的技巧 ..... 11

4. 跟着感觉拉伸 ..... 12

### 四、测测你的身体年龄 ..... 20

Test the Age of Your Body





## 第二章 身体各部位拉伸动作分解..... 28

Chapter Two Stretching Movements Analysis of Different Parts of Body

一、拉伸导图 Guiding Picture of Stretching .....	29
二、面部拉伸 Face Stretching .....	31
三、颈部拉伸 Neck Stretching .....	32
四、肩膀拉伸 Shoulder Stretching .....	37
五、手臂拉伸 Arm Stretching .....	46
六、手部拉伸 Hand Stretching .....	52
七、胸部拉伸 Chest Stretching .....	55
八、腹部拉伸 Abdomen Stretching .....	59
九、背部拉伸 Back Stretching .....	66
十、腰部拉伸 Waist Stretching .....	74
十一、髋部拉伸 Hip Joints Stretching .....	80
十二、臀部拉伸 Hip Stretching .....	88
十三、腿部拉伸 Leg Stretching .....	94
十四、脚部拉伸 Foot Stretching .....	113

## 第三章 拉伸运动组合操..... 118

Chapter Three Combined Stretching Exercises

一、拉伸前必要的准备 Necessary Preparation before Stretching .....	119
二、日常拉伸操 Daily Stretching Exercise .....	124
三、办公室拉伸操 Office Stretching Exercise .....	149
四、运动前后的拉伸组合 The Combination of Stretching before and after Exercise .....	160
五、不同功效的拉伸操 Different Efficacy of Stretching Exercise .....	210



## 第一章

Stretching Regimen  
Exercises, Learned to be Used

拉伸，即学即用的

健康法

拉伸不仅常见于医学软伤病的治疗和康复中，同时也应用于运动和保健。不仅如此，人体筋骨的柔韧度是身体健康的重要指标之一，而拉伸则是增强身体柔韧度最简单、最有效的方法。

我们的身体每天都承受着巨大的压力，但是如果坚持做一做有规律的拉伸，一次只需几分钟，就可以使身体放松，消除疲倦，保持气血通畅，增进健康，达到保持良好体态的效果。

# 一 现代人的健康白皮书

现代人由于工作压力大，因而缺乏运动，且易养成不健康的生活习惯，常常年纪轻轻就病痛不断，处于一种“亚健康”的状态。外表再年轻，身体如果老化了，健康就容易出问题。“铁不冶炼不成钢，人不运动不健康”，这是亘古不变的真理。想拥有强健的体魄，光靠食补、药补是没用的。只有坚持体育锻炼，经常运动，才能让你远离病痛，一身轻松！

## II. 运动少，病痛就来找

久坐不动，则坐以待病。科学研究证明，人体如果长时间不运动，身体各方面的功能都会减弱。即使是身体强健的人，只要躺在床上几天不动，心脏跳动也会极度缓慢，动脉压下降，心脏功能降低70%，体内组织严重缺氧，身体变得衰弱。这时如果让他下床站起来，他会感到头晕目眩，四肢无力，甚至发生晕厥。这说明运动与健康是息息相关的，缺乏运动，身体就会出现各种毛病。

“流水不腐，以其游故也；户枢不蠹，以其运故也。”同样的道理，人只有坚持运动，才会令体内气血畅通无阻，令器官良性运行，达到健康长寿的目的；反之，如果长期不动，气血流通不畅，运行受阻，人就会生病。现代生活的快节奏使人们不得不长时间忙于工作和学习，运动锻炼的时间非常少。生活质量是提高了，可身体健康质量却随着生活质量的提高日益下降。

正因为面临着诸多健康问题的困扰，如今，越来越多的人开始认识到运动的好处，并且意识到，运动不是一朝一夕的事情，而是关乎人的一生的事情。



## III. 人体存在惊人的自愈力

医学研究发现：包括人体在内的诸多生命体，都存在一个与生俱来、自发作用的自愈系统，使其得以维持健康状态，免于生命体在遭受来自外界的物理、化学、微生物等侵害中丧失生命力。自愈系统发挥作用的能力即自愈力，也就是生物依靠自身的内在生命力，修复肢体缺损和摆脱疾病与亚健康状态的一种依靠遗传获得的维持生命健康的能力。相信每个人都有过这样的经历，我们在不小心被



划伤后，伤口经过一段时间就会结痂，然后慢慢脱落，这就是身体自愈能力的一种表现。

其实，人体内的器官都有自我修护的功能，能让损伤和疾病复原。自愈力较强的人，自然就不容易生病。强化自愈力，就是帮助身体筑起一道稳固的城墙，使人体拥有抵抗外来疾病侵袭的力量。

为什么现代医学越发达，人们的病症却越难治疗？医学专家给出的结论是：过度依赖医生与药物，使我们身体的自愈力日益下降，使人体的免疫系统在外力的干扰下遭到破坏。于是，在一定程度上形成了一种恶性循环：医学越发达，健康难题越多。要想终止这种循环，我们应该尊重身体自己的规律，充分挖掘身体自愈力的潜能，让它成为我们身体的天然保护屏障。

## 6. 运动激发人体自愈力

自愈力既是天生的，也是可以被激发的。自愈力的激发有很多种方法，例如中医常用的经络养生法，就是开发自愈潜能的好方法。运动也是激发自愈力的重要的方法之一。运动能治愈很多疾病，特别是慢性病。掌握了这些方法，我们就可以避免或者减少疾病发生的概率，甚至从源头上祛除疾病，达到强身护体的目的。

运动用疏导的方式将停滞在体内的病气排出，让身体恢复正常。许多重病患者常因为身体的疼痛及治疗过程的痛苦，感到丧气及失望，失去治愈疾病的信心。其实，真正的解药就是自己，我们可通过运动增强自愈力结合治疗，就能让病体更快地恢复生机。

加强自愈力的首要工作，就是让身体的气血顺畅，做激发自愈力的运动则是最好的方法。不用药物，只需要运动就可以挖掘人体自愈的潜能。甚至有不少医生认为，药物治不好的病99%都可以靠自愈力运动来治疗。



## 二 拉伸——实用、有效的简单运动

拉伸最大的好处就是增加身体柔韧性。柔韧性是指人体各个关节的活动幅度以及肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。它是身体素质的重要组成部分，在人生的任何阶段，保持身体的柔韧性都是至关重要的。只有保持身体的柔韧性，才能避免由关节僵硬、肌肉紧绷、身体变形等带来的种种健康问题。

肌肉、肌腱和韧带等，在中医学中被称作“筋”。中国有许多俗语，早已将“健康”、“长寿”与“筋长”紧密联系起来，比如：“运动强筋骨，吐纳肺肺良”；“老人多摇扇，筋骨更舒展”；“老筋长，寿命长”；“筋长一寸，寿延十春”……这些俗语饱含着深刻的医学内涵，是数千年来中国民间养生保健经验的口头传承。

简单来说，拉伸就是靠身体的力量拉动筋骨和穴道，使人体新陈代谢加速，调理体内的五脏六腑，不用工具，更不用药物，只要运动就可以挖掘人体自愈的潜能。

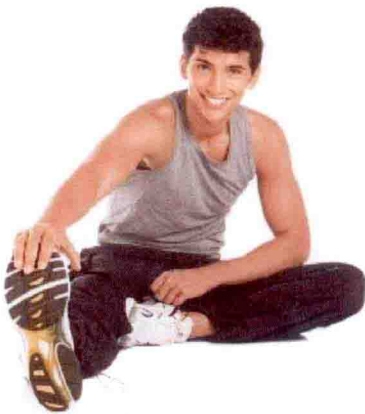
### 1. 拉伸温和没有压力，即使不善运动的人也可以练习

很多人想运动，却受到种种来自现实的困扰，比如“没有足够的时间”“运动的难度太大，难以坚持下去”等等。没有运动习惯，运动量自然不够，所以身体越来越不灵活，柔韧性也越来越差。拉伸弥补了这些缺憾，它是一种比较温和的运动，只需几分钟就能完成一组全身的拉伸，而且动作简单，人人都能做到。只要你还能动，就能做拉伸运动。

虽然只是简单的伸展运动，却可以消耗掉身上的多余热量，而且拉伸不像健走或跑步等运动那么激烈，拉伸的运动强度很低，从头到尾都处于一种非常轻松的状态。拉伸还可以根据每个人的具体情况进行调整，只要你感觉到舒服、愉悦，就达到了拉伸的目的。

拉伸不仅可以使健身训练效果最大化，还能改善肌肉僵硬，将运动损伤降至最低。相对于跑步和肌肉训练等正式运动来说，拉伸不会造成负担和运动伤害，而且很快就能上手，还可以在床上等处进行，不像慢跑等运动需要特定的场地。这种随时随地可以进行的优势也是其他运动无法比拟的。

因此，只要你在乎自己的健康，就可以先从简单又轻松的拉伸开始，培养出良好的运动习惯，让自己生活得更积极，更有活力。



## 2. 舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松

当身体长期维持固定的姿势，或持续不断在用力时，肌肉因累积疲劳就会变僵硬。而肌肉一旦变僵硬，肌肉里的血液循环就会跟着变差，这又会给肌肉带来更多的疲劳。如此一来，肌肉会再度因为累积的疲劳而变得更僵硬，完全陷入恶性循环里。肩膀僵硬和腰部疼痛，基本上都和这种恶性循环有关。有时候一天劳累下来，第二天特别容易腰酸背痛，这也就是因为没有及时拉伸。

做规律的伸展运动可以保持肌肉的弹性。拉伸能解除肌肉的紧张，有效改善血液的循环，进而舒展僵硬的肌肉。站着工作的人或是久坐办公的人，常常因为肌肉容易变僵硬，而深受肩膀疼痛和腰痛的困扰。这种时候，最好做做拉伸，好好地照顾一下已经疲劳的肌肉。

拉伸能增加身体的柔韧度，有人以为柔韧度是体操运动员才需要有的，但事实并非如此。身体僵硬的人很容易在运动以及日常生活中受伤，这就是为什么老人特别容易骨折的原因之一。拉伸可以让肌肉与韧带和关节与关节之间配合得更加柔和，减少关节和肌肉受伤的可能性，减少背部疼痛发生的可能性。

此外，由于运动不足和老化等原因，身体总会在不知不觉中逐渐变得僵硬，要预防这种情形，让自己持续保有柔韧的身体，就必须多做拉伸，好好地拉伸肌肉。

## 3. 筋长一寸，寿延十春

长寿者通常都有一副柔软的筋骨。很多百岁老人都有盘腿而坐的习惯。盘腿而坐，可以说是一种坐位拉伸法。经常盘腿，可以改善腿部、脚踝部、髋部的柔韧性，使两腿、两髋变得柔软，实际上是将整个下半身的筋拉松了。

从中医角度看，衰老与精气虚衰、气血失常有关。而十二经络，不仅连缀百骸，还分布于眼、耳、口、鼻、舌、阴器等部位，对这些器官功能活动起着维系作用。所谓“骨正筋柔，气血自流”，自然会让人减缓衰老。

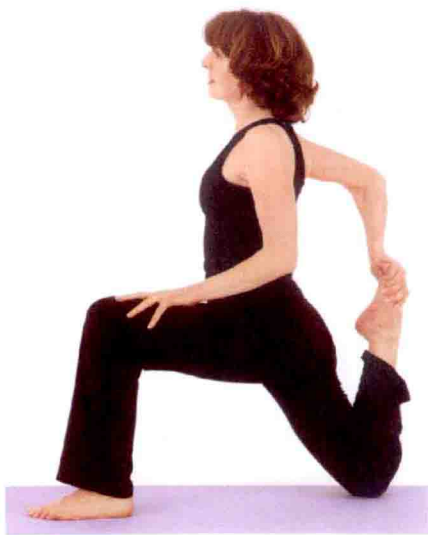
如果你常感觉到颈酸痛，手脚麻痹，身体总爱出小状况，从中医学的角度来看，这很可能与“筋缩”有关。每个人身上都有一条大筋，从颈部开始，引向背部，经腰、大腿、小腿、脚跟，直至脚心。它就像经络穴位，有无形的位置。简单来说，筋缩就是筋缩短了，因而令身体活动受限。中医学中虽然没有专门针对筋缩的治疗方法，但是各种拉伸练习在习武、气功锻炼中一直存在。“筋拉一



寸，寿长十春”正是道家的养生之法。

人们在拉伸肩、背及腿部的韧带时，能疏通督脉和膀胱经的气血。督脉和脑、肾脏的关系非常密切；膀胱经的气血如果能顺畅地运行，风寒之邪就难以侵入人体，人体内的毒素也会很快地排出。中医认为“痛则不通，通则不痛”，人体内的气血通畅，就不会出现疼痛的症状，所以拉筋具有很好的缓急止痛的作用，还可有效地防治头痛、颈椎病、腰痛等各种病痛。同时拉筋还具有健脑、补肾和排除体内毒素的作用。

因此，每天花上几分钟进行拉伸锻炼，可以让血脉畅通，病痛全消。长期坚持，自然能延年益寿。



## 4. 运动前后的拉伸有助于获得更好的运动效果

拉伸能让肌肉变柔软，从而容易伸展。肌肉的柔软度增加后，关节的活动范围，也就是“关节的可运动区域”会扩大，这样一来，如果你想将身体往前倾时，就能轻松做到。关节的可运动区域增加，在做大动作活动身体时，你就会感觉轻松又舒服，从事各项运动的动作也会变得更顺畅。尤其是必须充分利用“关节可运动区域”的运动项目，重视如何提高肌肉的柔软度。

例如体操、古典芭蕾以及用大动作抬高腿来踢对方的格斗竞技等项目，都非常重视关节的可运区域。而实际上从事此类运动项目的选手们，也都会把练习重点放在拉伸上。此外，运动员在做投球动作和排球的杀球动作等时，也很重视肩膀的关节柔软度。柔软度足够才能充分挥动手臂来完成这些动作。

拉伸是任何运动前都不可缺少的热身环节。柔软性十足加上可运动区域充分，也能起到预防运动伤害的作用。例如大腿内侧的腿后肌如果够柔软，就能预防拉伤。如果想锻炼出柔软不易受伤的身体，就应该常做拉伸运动。

研究表明，运动会使血液循环速度增快，新陈代谢加快，血液的流量也增加，特别是四肢的部分。如果马上停止运动，血液会囤积在下肢，从而给心脏造成过重的负担，所以运动后的拉伸是必需的。

运动后因运动而疲劳的肌肉，非常容易累积乳酸而造成僵硬。在这种情形下，血液循环就会变差，导致人体产生更强烈的疲劳感。拉伸能有效舒展僵硬的肌肉，促进血液循环，有助快速恢复疲劳，而且还能因此预防因疲劳引起的伤害。

## 5. 放松身体，也放松心灵

拉伸不仅能舒展肌肉，在精神上还有纾压的效果，可以说是能同时放松身体与心灵。

清早起床或是极度疲劳之时，大大地伸个懒腰，会顿时觉得身心舒畅了许多。我们会在下意识里伸懒腰，或许就是因为身体本能清楚地明白“伸展肌肉能舒展心情”的缘故吧。这种情形也常见于动物身上，例如猫就经常看似舒服地伸着懒腰呢。

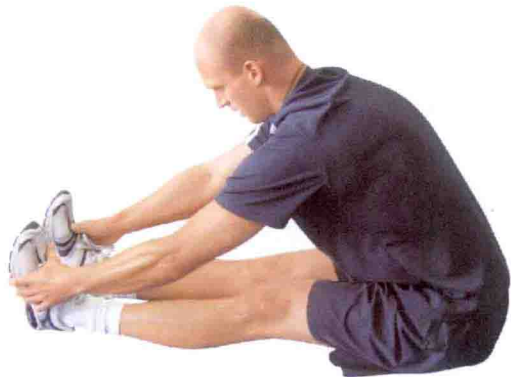
研究报告指出，利用拉伸来伸展肌肉时，会让有助放松身体的副交感神经位居优势，因此让人心灵沉静下来，甚至得以舒眠。所以，泡完澡后或是就寝前，如果能在放松的时间里做几个拉伸动作，就能消除身心疲劳，让身体变得更加轻盈、富有活力，心情也会变得更为轻松愉快。

## 6. 拉伸减肥使体态匀称更挺拔

不用汗流浹背地大幅度运动，坚持每天练习一套拉伸动作，也能轻松塑造形体，给自己一个巨大的惊喜。一套规律的拉伸动作不用花太多时间，每次3~5分钟，就可以有效地去除赘肉，修炼完美身材，达到减肥的目的。这是个不错的减肥方法。

拉伸减肥法的原理是：由于背部得到伸展，促使背部肌肉受到刺激，燃烧脂肪。背部舒展后，胸部和腹部的呼吸系统自觉被调动，由此促进内脏器官的活动。呼吸功能得到提高后，新陈代谢自然得到改善，还能帮助身体排毒，从而实现减肥的目的。背部伸展运动还能促使全身柔韧的肌肉参与到锻炼中，尤其是腹肌。

办公室一族长期陷坐在沙发椅里，造成臀部脂肪堆积、腰部慵懒无力，动不动就缩肩驼背。拉伸能使身体平衡、身形匀称好看，身姿挺拔，因而气质出众。因此小S、蔡依林这些大明星都极力推崇拉伸运动，徐静蕾还在博客上撰文，言传身教其保持妙龄身材的绝招：早晚伸懒腰，即做拉伸运动。拉伸让她获得了“S”形的曼妙身材。可见拉伸是造就好身材与魅力的重要原因之一。



# 什么是正确的拉伸

学习拉伸非常容易，但是拉伸的方法也有对和错。因此，学习之前，你应该了解拉伸的类型，以及正确的拉伸方法。总的来说，拉伸有三大原则，即“到位”、“充分”、“循序渐进”。

## 1. 拉伸的原则

首先，拉伸要到位。“到位”说的是拉伸到目标肌肉或肌肉群。一种拉伸动作（姿势）通常可以拉伸一组相关的肌肉群，但是其中有一条或者几条肌肉被拉伸最为到位，这样的动作就是确定了目标的拉伸肌肉群。

其次，拉伸要充分。充分并不是单纯指拉伸的力度，还有用力的方向，这样目标肌肉可以被充分拉伸。另外，拉伸的时间也是充分的指标之一，尤其对于自我静力性拉伸、他人静力性的被动拉伸以及PNF牵伸。拉伸通常选择的模式是：拉伸到目标肌肉群被充分拉紧或出现拉伸感觉，停留在这个位置保持10~15秒，每次拉伸重复2~3组。

最后，拉伸要循序渐进。正确的拉伸不会产生任何疼痛感。疼痛意味着你有什么地方做错了，或者拉伸过度了。其实，只要能够正确而有规律地拉伸，你会发现自己所做的每一个动作都变得越来越轻松。经过循序渐进的练习后，身体的柔韧性会自然而然地增强。通过有规律地拉伸和保持放松状态，你自然而然可以突破当前的极限，挖掘出自己的潜能。

## 2. 拉伸的类型

拉伸类型包括主动拉伸、被动拉伸、静态拉伸、动力拉伸、动态拉伸、本体感受器的神经肌肉容易化的拉伸（PNF）。尽管拉伸运动类型很多，但基本的仍然是动力拉伸和静态拉伸，辅助以PNF技术。这三种类型在热身和放松的时候是非常重要的。

### 1) 静态拉伸

静态拉伸是在不动的情况下保持拉伸姿势。瑜伽正是最常见的一种静态拉伸。在静态拉伸中，肌肉被拉伸到它可以自如行动的状态，并要保持在那个状态一定的时间。静态拉伸可以渐渐地到达合适的部位，你可以保持每一个拉伸动作大概10~30秒钟。

静态拉伸比较适合在缓和阶段来做，也可以在热身阶段做一些轻的静态拉伸。对于运动员来说，热身之后做一些轻





柔的静态拉伸动作有助于为动态拉伸、训练和进一步的热身做好准备。柔和的拉伸动作可以给你的肌肉一个信号，让它们知道自己要发挥作用了。

## 2) 动态拉伸

动态拉伸被定义为“在运动所需的活动范围内主动活动关节”。动态拉伸可以润滑关节、扩充运动的功能范围，并不降低肌肉收缩力的前提下热身肌肉。因此动态拉伸是做运动前进行热身的重要部分，热身活动过程中的动态拉伸应该与你要做的健身或运动相符合。



## 3) 双阶段拉伸

双阶段拉伸包括两个阶段：轻松拉伸和进阶拉伸。

### ① 轻松拉伸

当开始进行一个拉伸动作时，先花5~15秒钟时间进行轻松拉伸。首先慢慢地开始拉伸动作，拉伸到感觉有轻微的张力时，保持这个动作，同时注意放松。在这一过程中，拉伸张力会慢慢消失。如果不是这样，那么稍稍放松身体，达到一个令你感到舒适的拉伸度。此时你的感觉应当是：感觉到了拉伸，但是一点儿都不痛。轻松拉伸能够减轻肌肉的僵硬和紧张，使身体为进阶拉伸做好准备。

### ② 进阶拉伸

结束轻松拉伸之后，你可以逐渐过渡到进阶拉伸。此时动作依然不要太快，拉伸时要一点一点地移动身体，直到你再次感觉到轻微的拉伸张力，然后保持这个姿势5~15秒钟。在这个过程中，拉伸感依然会慢慢消失。拉伸过度给你的感觉应该是：在保持某个姿势的时候，如果你的拉伸感增加了，或者你感觉到轻微的疼痛，那么就对了。进阶拉伸能够调节肌肉状态，提高身体的柔韧性。

轻松拉伸可以使身体放松，进阶拉伸可以加大拉伸的幅度。但是，不管哪个阶段的拉伸，你都要密切关注自己的身体感受，尤其注意不要过度拉伸。人体肌肉依赖“牵张反射”的机制进行自我保护，如果过度拉伸肌肉纤维，神经就会发射信号使肌肉收缩，防止肌肉受到损伤。因此，过度拉伸反会使你想要拉伸的肌肉变得紧张。拉伸动作过快或者过强也会激活牵张反射，造成疼痛和由于肌肉微纤维拉断而引发的运动损伤，从而导致肌肉中产生受伤组织，慢慢丧失灵活性，变得紧张而酸痛。