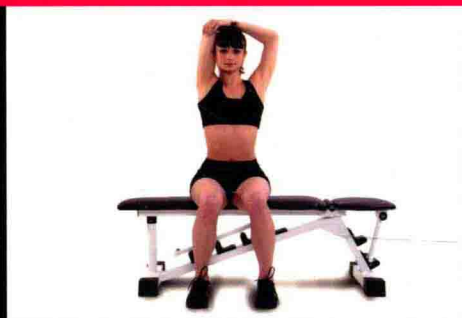


【法】让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau) 弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)
迈克尔·甘地 (Michael Gundill) 著 申华明 译

德拉威尔 拉伸训练图解



全球销量
超过 200 万册的
健身畅销书作家
德拉威尔
经典力作



优雅，是柔韧身体的自然结果。
130+ 拉伸动作
针对各种水平和各种运动
呼吸、放松、动作
相结合的全面拉伸指导



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

【法】让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)
弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)
迈克尔·甘地 (Michael Gundill) 著
申华明 译

德拉威尔拉伸训练图解

优雅，是柔韧身体的自然结果。

130+ 拉伸动作

针对各种水平和各种运动

呼吸、放松、动作

相结合的全面拉伸指导

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

德拉威尔拉伸训练图解 / (法) 克雷孟梭, (法) 德拉威尔, (法) 甘地著; 申华明译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-115-41221-8

I. ①德… II. ①克… ②德… ③甘… ④申… III. ①健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第298993号

版权声明

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title: Guide du stretching 1st edition © Vigot 2010.

免责声明

本书中的建议和信息均属于作者的研究成果。它们的准确性和可靠性已经得到证实,但无论如何都不能取代医生的建议。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。读者应对自己如何使用书中的信息负责,如有疑问或持续不适,应当咨询专业医学人士。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由国际知名健美健身畅销书作家、拥有法国国家专业学历的运动员身体训练专家和运动杂志专栏作家联合创作,全书讲解了130多项拉伸动作,可以锻炼到全身13个部位和肌群。每个动作都有清晰的步骤,准确的建议,彩色的肌肉解剖素描图和模特实拍照片,有些动作还辅以变化动作,可以提高或降低难度。

本书不仅教授拉伸动作,更讲述拉伸的原理、好处、最佳方法以及如何优化呼吸,是一本动作、呼吸和放松相结合,帮助全面调节身体柔韧的拉伸指导书。

◆ 著 [法] 让·皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)
弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)
迈克尔·甘地 (Michael Gundill)

译 申华明

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 9

2016年1月第1版

字数: 196千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-2075号

定价: 39.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目 录

引言	7
为何拉伸	7
一种让自我与身体相协调的锻炼方式	7
拉伸，使用方法	9
以感觉，而非力量为基础的自然方法	10
拉伸的好处	10
拉伸：一种柔和的锻炼方式	11
不同的拉伸类型	11
如何制定自己的拉伸计划	12
学习呼吸	13
呼吸与放松	13
试着进行有效的呼吸	13
如何吸气和呼气	14
深呼吸，但要找到自然的节奏	14
主动呼吸	14
外呼吸	14
肺换气	15
拉伸对运动员的益处	16
拉伸对运动员的五种好处	16
过大的柔韧性不利于锻炼效果	17
运动员的四个需要拉伸的时刻	18
运动员如何进行拉伸	19
以运动为目标的拉伸过程的呼吸	19
单侧时总是更加柔韧	20
拉伸可防止与运动有关的损伤	21
拉伸	25
颈部拉伸	28
肩部和胸部拉伸	34

针对肩部疼痛, 拉伸冈下肌.....	34
预防运动员肩部疼痛.....	34
如何保护冈下肌.....	38
上臂和前臂拉伸.....	50
上身体侧屈肌拉伸.....	58
上身回旋肌拉伸.....	63
放松背部的拉伸.....	71
预防腰部疼痛.....	71
放松脊柱.....	72
胯部拉伸.....	81
胯部柔软度的重要性.....	81
臀肌拉伸.....	87
四头肌拉伸.....	92
腘绳肌拉伸.....	99
预防腘绳肌撕裂.....	99
收肌拉伸.....	111
小腿拉伸.....	120
锻炼计划.....	127

针对肌张力和身体健康的拉伸计划.....	128
初级计划.....	128
中级计划.....	130
高级计划.....	131
针对运动员的拉伸计划.....	133
如何实施这些计划.....	133
一般性运动计划.....	134
针对高尔夫和上身旋转运动的计划.....	135
针对跑步、足球、滑冰等运动的计划.....	136
针对滑雪的计划.....	137
针对格斗运动的计划.....	138
针对自行车运动的计划.....	139
针对投掷运动(投掷、篮球、手球.....)的计划.....	140
针对马术运动的计划.....	141
针对游泳运动的计划.....	142
针对肌肉锻炼的计划.....	143

德拉威尔拉伸训练图解

【法】让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)
弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier)
迈克尔·甘地 (Michael Gundill) 著
申华明 译

德拉威尔拉伸训练图解

优雅，是柔韧身体的自然结果。

130+ 拉伸动作

针对各种水平和各种运动

呼吸、放松、动作

相结合的全面拉伸指导

人民邮电出版社
北京

目 录

引言	7
为何拉伸	7
一种让自我与身体相协调的锻炼方式	7
拉伸，使用方法	9
以感觉，而非力量为基础的自然方法	10
拉伸的好处	10
拉伸：一种柔和的锻炼方式	11
不同的拉伸类型	11
如何制定自己的拉伸计划	12
学习呼吸	13
呼吸与放松	13
试着进行有效的呼吸	13
如何吸气和呼气	14
深呼吸，但要找到自然的节奏	14
主动呼吸	14
外呼吸	14
肺换气	15
拉伸对运动员的益处	16
拉伸对运动员的五种好处	16
过大的柔韧性不利于锻炼效果	17
运动员的四个需要拉伸的时刻	18
运动员如何进行拉伸	19
以运动为目标的拉伸过程的呼吸	19
单侧时总是更加柔韧	20
拉伸可防止与运动有关的损伤	21
拉伸	25
颈部拉伸	28
肩部和胸部拉伸	34

针对肩部疼痛, 拉伸冈下肌.....	34
预防运动员肩部疼痛.....	34
如何保护冈下肌.....	38
上臂和前臂拉伸.....	50
上身体侧屈肌拉伸.....	58
上身回旋肌拉伸.....	63
放松背部的拉伸.....	71
预防腰部疼痛.....	71
放松脊柱.....	72
胯部拉伸.....	81
胯部柔软度的重要性.....	81
臀肌拉伸.....	87
四头肌拉伸.....	92
腓绳肌拉伸.....	99
预防腓绳肌撕裂.....	99
收肌拉伸.....	111
小腿拉伸.....	120
锻炼计划.....	127
<hr/>	
针对肌张力和身体健康的拉伸计划.....	128
初级计划.....	128
中级计划.....	130
高级计划.....	131
针对运动员的拉伸计划.....	133
如何实施这些计划.....	133
一般性运动计划.....	134
针对高尔夫和上身旋转运动的计划.....	135
针对跑步、足球、滑冰等运动的计划.....	136
针对滑雪的计划.....	137
针对格斗运动的计划.....	138
针对自行车运动的计划.....	139
针对投掷运动(投掷、篮球、手球……)的计划.....	140
针对马术运动的计划.....	141
针对游泳运动的计划.....	142
针对肌肉锻炼的计划.....	143

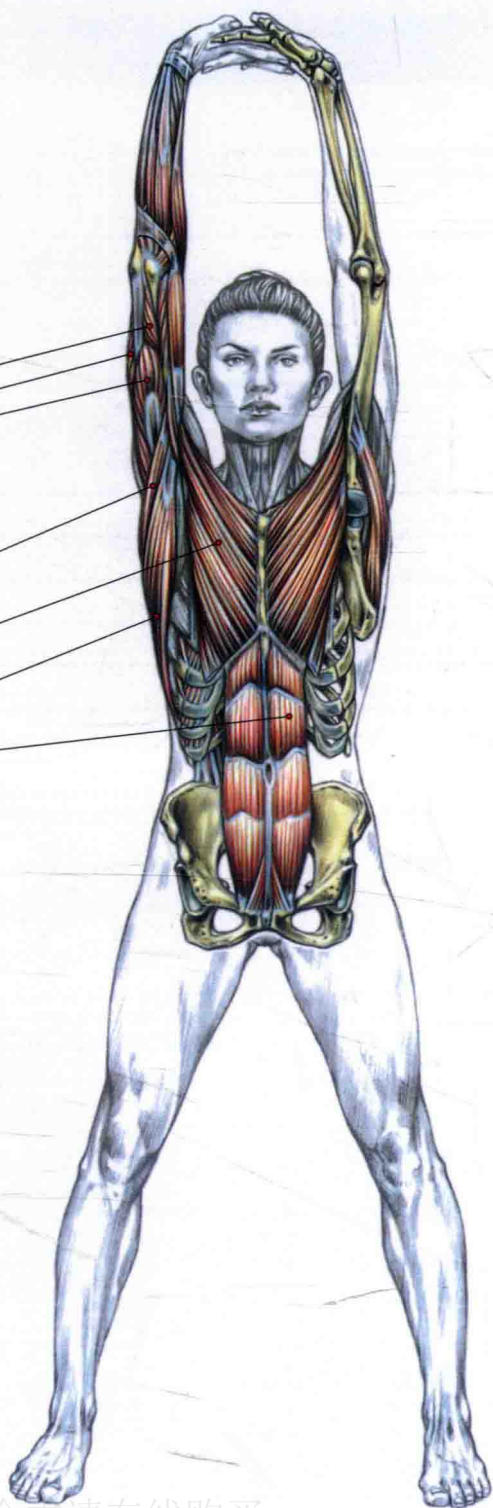
肱三头肌
内侧头
外侧头
长头

大圆肌

胸大肌

背阔肌

腹直肌



引言

为何拉伸

“stretching”（拉伸）这一术语来自于英语 stretch，意思为“伸展，拉长，伸长”。本书介绍了拉伸中最有益处的练习，以及每种练习对健康的益处。

一种让自我与身体相协调的锻炼方式

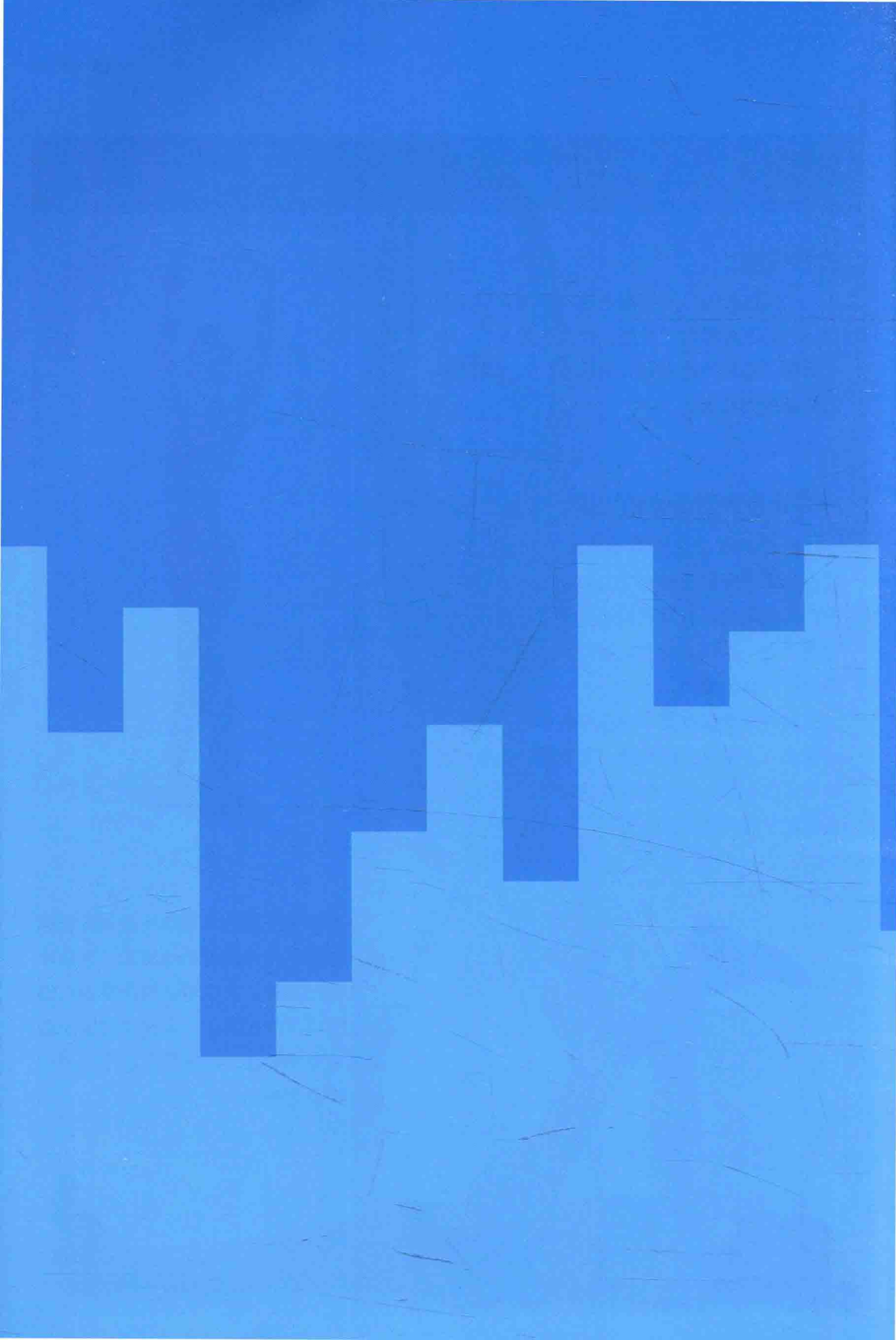
拉伸的秘诀在于其动作非常简单。既然我们不可避免都会遇到压力大或身体僵硬的情况，那我们就应该有意识地去学着自我拉伸，排解压力，让压力没有足够时间形成封闭，阻碍能量的自由流动。

拉伸并不仅仅是一种强身健体的方法，它也能让人了解自己的身体，进而疏解压力。拉伸和瑜伽一样，是一种改善情绪状态和注意力紊乱调节能力的方法。



拉伸是一种非常理想的发现深层构造、重新掌握自我的锻炼方法。它依赖于自信的态度；它能够让身体稳固而健康！它可以放松肌肉，让身体健康所需的能量自由流动。因此它有助于排解压力，消除疼痛。





拉伸, 使用方法

以感觉, 而非力量为基础的自然方法

在日常生活中, 为了改善舒适度、紧实度和活动性, 拉伸必不可少。为此, 定期进行某些简单易做的练习, 并把注意力放在呼吸上就非常重要。



拉伸的好处

定期进行柔韧练习能够:

- 放松身心;
- 增加肌肉和肌腱的柔韧度和弹性;
- 增加运动幅度;
- 改善肌张力;
- 培养心血管和耐久能力;
- 提高疲劳抵抗阈值;
- 预防肌肉和关节的创伤和疼痛。



拉伸：一种柔和的锻炼方式



拉伸是一种没有风险的柔和的锻炼方式。它促使人们聆听自己的身体内部，而不是只注意外表。由于身体的内在平衡会不可避免地显露出来，拉伸练习有助于提高“魅力”，以及空间运动方式。颈部得以放松，腹部变得平坦，胸膛逐渐开阔，两腿轻松自如。优雅就是柔韧身体的自然结果。真正的形体美主要来自于身体平衡，而非一味纤弱。而且拉伸也能够提高肌肉弹性。

不同的拉伸类型

拉伸技巧有许多种，但有三种主要的方法因其有效性而得到认可。

1. 姿态拉伸

姿态拉伸是被使用最多的拉伸方法。它的目标是维持身体的健康体形，因此也最适合初学者或久坐不动的人。

它以肌肉拉伸和收缩为基础的运动为主。这些渐进而缓慢进行的练习能够让人感知（姿态的）深层肌肉系统。它们可以让你进行全身整体锻炼，同时了解其柔韧度。

一些弯曲、延展或扭转的姿势可以可以让肌肉得到伸展。为了不刺激到拮抗肌，这些拉伸应当缓慢进行。一旦你达到某个舒适的拉伸姿势，保持 15 ~ 20 秒，就可让肌肉纤维有足够时间来放松，延伸并获得氧气。



2. 动态拉伸

动态拉伸常见于运动锻炼计划中。它能够带来活力和力量, 因为它锻炼的是肌肉和肌腱的弹性。它以按照一定速度来进行的往复动作为主。其方法是以可控制的方式, 往某一个特定的方向踢腿或抬胳膊, 无需用力摆动或弹跳。通过快速收缩, 主动肌能够拉长拮抗肌, 因此让其得以拉伸。



3. PNF 拉伸

PNF 源自于英语 proprioceptive neuro-muscular facilitation (本体感受神经肌肉性促进法) 的首字母缩写。PNF 拉伸法在技能训练疗法中的应用很广泛。

PNF 拉伸分为四个步骤。

- 1 逐渐缓慢地将肌肉延展至最大限度。
- 2 让目标肌肉做等长收缩 15 ~ 20 秒 (始终处于最大延展姿态)。

3 放松肌肉大约 5 秒。

4 再次延展肌肉 (之前收缩过的) 大约 30 秒。



如何制定自己的拉伸计划

→ 初学者的每次练习应当进行两组或三组拉伸。每次拉伸应当持续 15 ~ 20 秒。一项完整的计划包括五到七种练习。

→ 中级计划包括四组或五组 20 秒 ~ 30 秒的拉伸。一次完整的练习包括六到七项练习。

→ 高级计划包括五组或六组 20 秒 ~ 45 秒的拉伸。一次完整的练习应当包括十到十二项练习。

