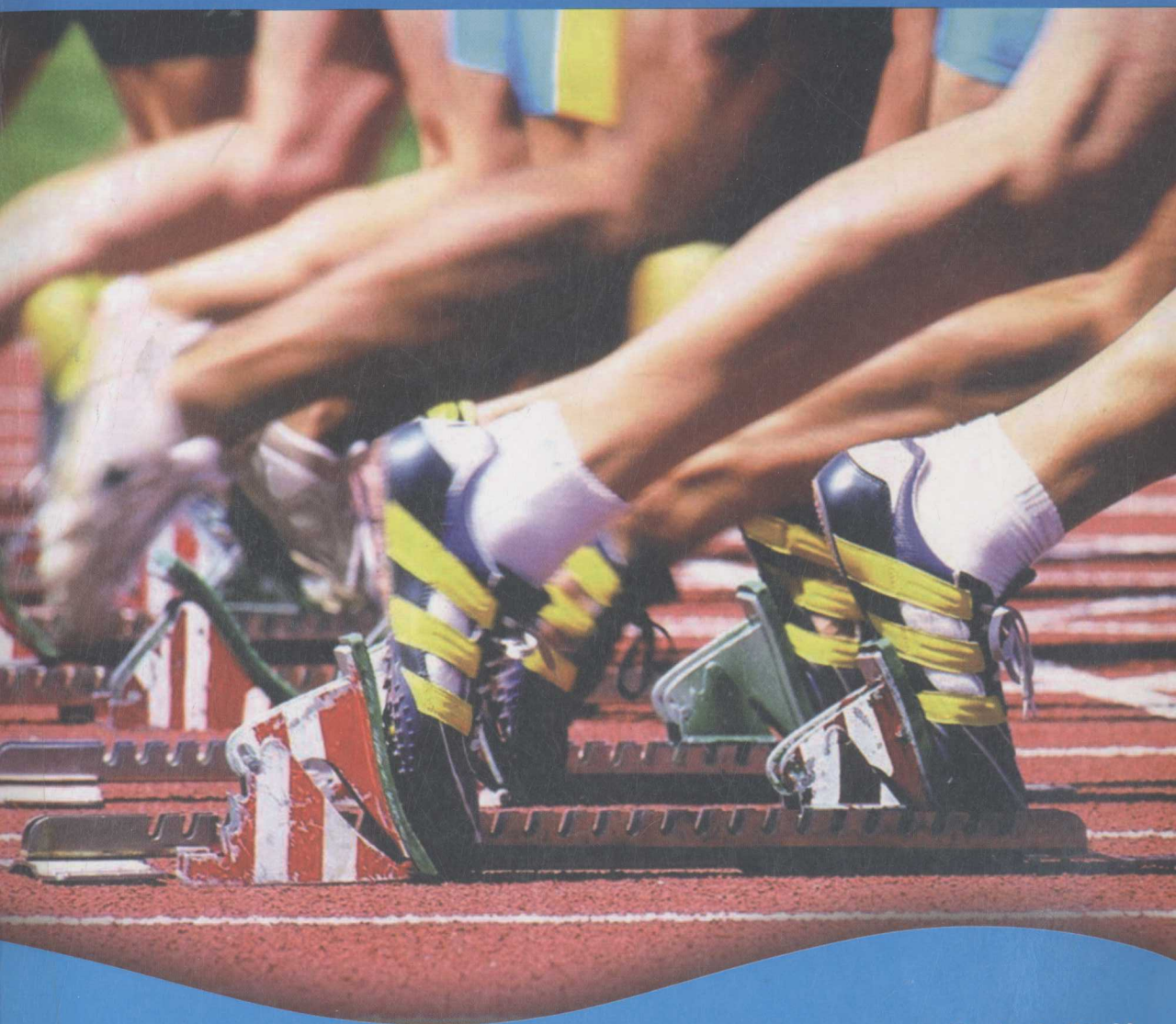


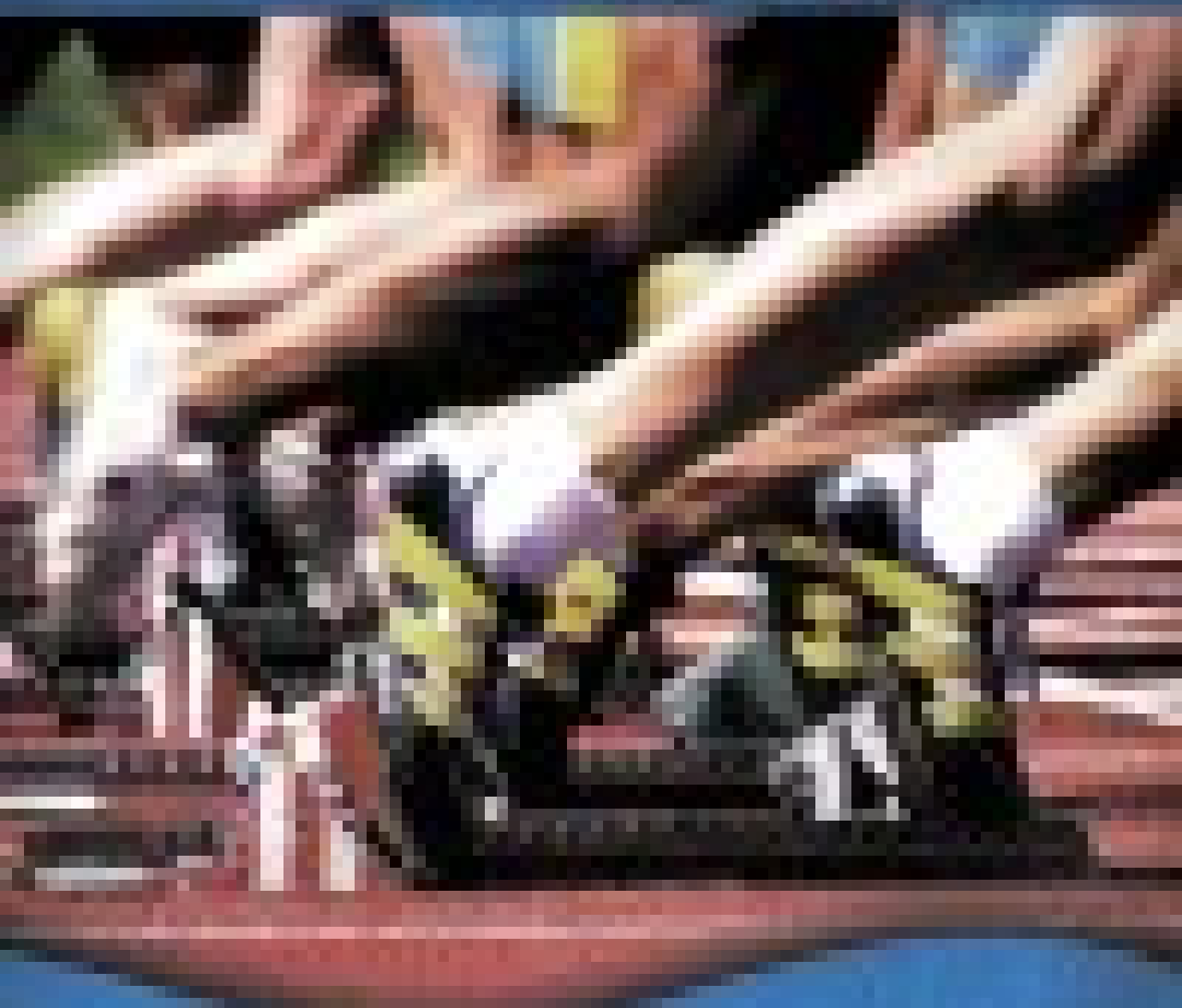
# 运动按摩

[英] 拉美拉·米尔斯 莎侬·帕克-贝内特 著  
高崇玄 译 周海强 校



人民体育出版社

# 运动按摩



图书在版编目(CIP)数据

运动按摩 / (英) 米尔斯, (英) 贝内特著; 高崇玄译. -北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3582-7

I. 运… II. ①米… ②贝… ③高… III. 运动性疾病-按摩疗法 (中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005350 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16开本 13印张 200千字  
2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷  
印数:1-5,000册

\*

ISBN 978-7-5009-3582-7

定价: 42.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 版权声明

书名: Sports Massage

作者: Ramela Mills and Shanon Parker-Bennett

Copyright: © Ramela Mills and Shanon Parker-Bennett [ 2004 ]

Heinemann, Part of Harcourt Education Ltd.

图字: 01-2007-0930

# 运动按摩

[英] 拉美拉·米尔斯 (Ramela Mills)  
莎侬·帕克—贝内特 (Shanon Parker-Bennett)  
高崇玄译 周海强校

人民体育出版社

# 三 德 行

德者本也，財者末也。外本而末，正名則歸，背本而末，正名則絕。故君子先其德而後其財。德者，本也。財者，末也。外本而末，正名則歸，背本而末，正名則絕。故君子先其德而後其財。

并題出育科男入

# 目 录

致谢 .....	4
简介 .....	5
第一章 什么是运动按摩 .....	9
第二章 解剖学和生理学基础知识 .....	13
第三章 专业人员的职责 .....	65
第四章 环境的准备 .....	93
第五章 按摩技术的分类 .....	103
第六章 实施按摩 .....	117
第七章 赛事按摩 .....	141
第八章 运动按摩的先进技术 .....	153
第九章 机械按摩 .....	163
第十章 运动损伤 .....	173
词汇表 .....	194
索引 .....	196

## 致 谢

### 拉美拉·米尔斯：

感谢至今仍然鼓舞着我的韦斯（Wes）先生。感谢鼓励我运动、工作和生活的丈夫科理（Kerry）。感谢我的孩子雷拉（Leilah）和欧文（Owen），他们一直为有我这样的母亲而感到自豪。感谢我的另一个儿子克里斯托夫·大卫·米尔斯（Christopher David Mills），他的行为提醒着我，人生是为了享受生活。好友难寻，但是我有幸找到许多朋友并与他们保持着深厚的友谊，他们虽然远在天边却又近在咫尺。在此还要特别感谢在我撰写本书时那些对我生活给予支持的人们——我的婆婆珍·米尔斯（Jean Mills），以及我的朋友珍妮特·达林沃特（Jeanette Dalingwater），埃伦·阿多克（Ellen Adoko）和苏珊·皮尤（Susan Pugh）。

### 莎侬·帕克-贝内特：

多谢我的父亲欧德利（Audley）和母亲琼（Joan）以及我的姐妹伊冯（Yvonne）和纳塔利（Natalie）对我的不断支持和鼓励。感谢我最亲近的两位朋友阿迪·瓦特林（Adi Whatling）和温迪·威德尔（Wendy Weddell）在本书写作过程中自始至终给予我的支持、忠告和鼓励。感谢我英俊年轻的外甥格雷·考利（Craig Coley）对“科学”的献身。特别要感谢中央体育疗法学会（Central Academy of Sports Therapies）帕特里克·斯基特（Patrick Skeete）主席对我本人和拉美拉·米尔斯的激励和热情支持。感谢丹尼尔·布鲁克斯（Daniel Brooks）的支持。最后特别要感谢我的儿子约书亚（Joshua），他牺牲了大量的娱乐时间，帮助我录入，使我们终于完成了任务。

### 拉美拉和莎侬：

感谢莱斯特石门女子RFC（Leicester Stoneygate Ladies, RFC）、米奇·普赖尔（Mitch Prior）、菲奥纳·沃克（Fiona Walker）和亚伦·沃德（Aaron Ward），以及所有的模特在寒冷的冬天花费两天宝贵时间和精力，完成了拍摄。感谢卡蒂·埃文斯（Katie Evans）和卡特·费歇尔（Matt Fisher）。感谢尤格公司（Ugo Corporate）的基思（Keith）先生所提供的竞赛服。特别要感谢拉宾德·查纳（Rabinder Chana）和杰凯特·巴尼特（Jacquette Barnett）帮助我们拍摄照片。感谢潘·格列斯夫德（Pen Gressford）、朱莉亚·杉德福特（Julia Sandford）以及海涅曼（Heinemann）出版社的团队，最后还要感谢安迪·宋（Andy Sones）对我们的友谊、忠告和鼓励。

### 出版者：

感谢特理希·斯德保夫德（Trish Stableford）、卡伦·阿莫斯（Karen Amos）和珍宁·康诺尔（Jeanine Connor）有价值的贡献。

### 作者和出版者：

衷心感谢下列组织机构和人员允许在本书使用如下的照片：Neil Tingle/Action Plus的照片；Glyn Kirk/Action Plus的照片；Empics的照片；Corbis的照片，特雷弗·克利福德（Trevor Clifford）和莎侬·帕克-贝内特（Shanon Parker-Bennett）所提供的其他所有照片。



# 简介

在卫生、健身和运动行业中，运动按摩正在成为发展很快的最流行的一个领域。在英国，很多院校将运动按摩作为体育疗法毕业证书（Sports Therapy Diploma）或者科学学士（BSc）学位教学内容的一部分，作为体育科学国家毕业证书（National Diploma in Sports Science）的一个组成部分；或者作为半日制合格证书的一个课程。

## 谁将成为本书的读者

读者可以将本书作为在运动按摩领域内与训练和科研有关的、全面的理论和实用的参考书。在训练职业运动按摩治疗师方面，本书尤为实用。

任何运动项目的教练员，特别是足球、橄榄球、体操或者田径教练员可以利用本书学会如何对其团队中的运动员进行赛前、赛中和赛后按摩。本书还有助于读者了解如何通过运动按摩提高运动能力。读者还能在本书中找到相关的运动损伤的知识。

本书也是执业理疗师（physiotherapist）和运动按摩治疗师（sports massage therapist）的一本很有用的工具书。他们可以从中学到新的按摩技术，学会使用机械按摩的仪器和设备，并且可以利用本书快速找到或者复习以前学到的相关知识。

## 运动按摩治疗师和理疗师

执业的运动按摩治疗师并不是理疗师。理疗师必须经过三年或四年的学习具有理疗方面的科学学士学位（BSc），然后才可以进一步学习运动损伤方面的专业。运动按摩治疗师不能诊断和治疗疾病及运动损伤，但可以通过自己专业的运动按摩技术协助理疗师来纠正软组织的各种失衡。

## 运动按摩治疗师和体疗师

体疗毕业证书（Sports Therapy Diploma）通常要通过一年或两年多科目的学习，其中包括解剖学、生理学、人体按摩、运动营养、运动心理学、医疗体操、运动损伤和康复的内容。此外，体疗师（sports therapist）还要学习人体姿势分析及其纠正方法、热疗法、冷冻疗法和使用器械按摩设备。在学习体疗的课程中，运动按摩的课时占据了很大的部分。体疗师必须学会辨认常见的运动损伤以及相关的损伤的处理、治疗和预防的知识。

## 运动按摩的作用

运动按摩的作用包括：



## 本书的特点

撰写本书有两个目的：

- 向你提供VTCT运动按摩证书、ITEC运动按摩毕业证书或者BTEC全国运动研究合格的运动按摩选修课程所要求的知识和技巧。
- 在你取得执业资格后的很长一段时间内，希望本书能够成为对你有用的一本参考书。

解剖学与生理学的内容概括了有关人体如何工作的重要信息。在你开始工作之前，请仔细阅读这一章节。了解人体的不同结构会减少对就诊者按摩时所造成的损害。解剖学和生理学的信息贯穿全书的许多章节，所以如果你首先学习和了解了这些内容，就可以熟练地将所学的知识与技巧应用到实际之中。

## 有用的提示

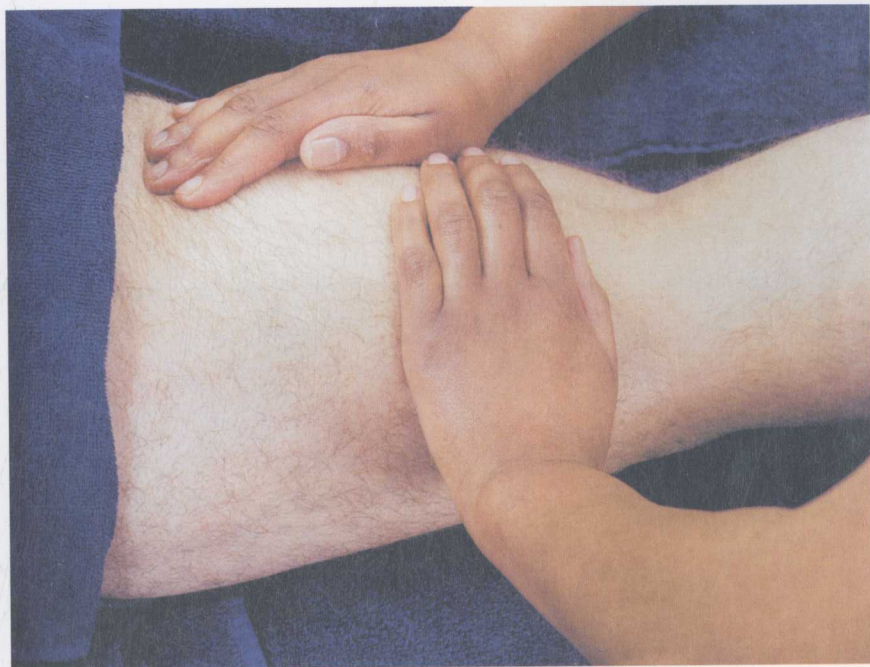
为了强化学习过程并促进你的思考，本书采用了一些特殊的编写方法：

- **要点框** 概括了每部分重要的和有意义的信息。
- **按摩要点框** 将你刚刚读到的相关背景知识与运动按摩结合起来。
- **应用要点框** 是实施你从每一个部分获得的实用知识。

- 按摩禁忌症框 说明就诊者受伤或生病时，哪些是不应进行按摩的，或者需要对治疗进行调整。
- 关键词框 是指每一部分中最重要的专业术语。
- 知识测试框 位于每一部分的末尾，它是测试该单元你应该掌握的知识和理解的程度。虽然正确回答所有的问题并不能确保你通过考试，但是它确实是复习的一种好方法。

## 结束语

参与本书撰写的作者献出了她们的专业技能和大量运动按摩的知识，目的在于支持你选择学习按摩并且帮助你提高对运动按摩的兴趣，将其应用到卫生、健身和运动行业中去。



... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

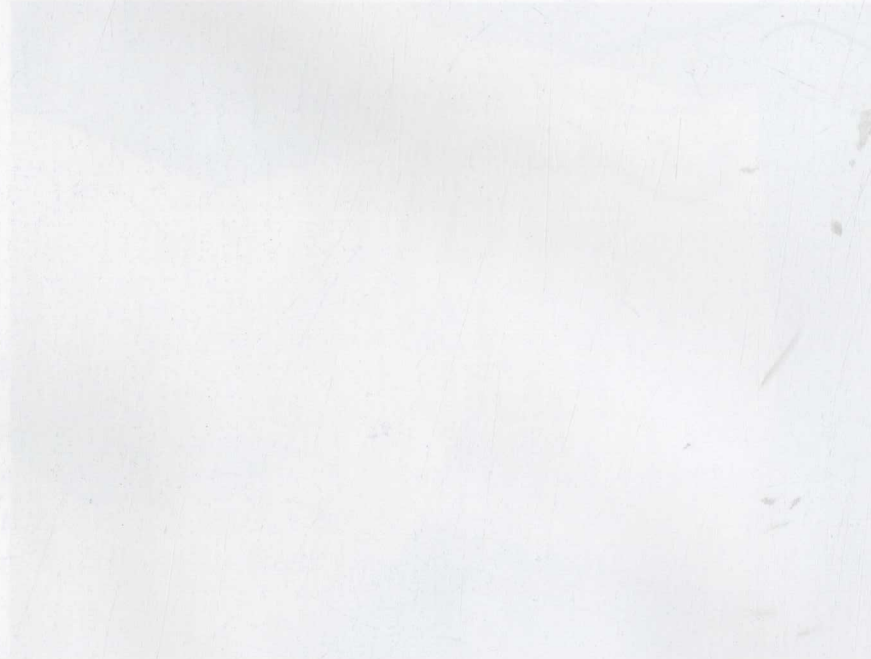
... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..



... ... ..

... ... ..

... ... ..

... ... ..

- 运动按摩的定义
- 提高参与运动者的身体工作能力
- 预防运动损伤
- 赛后运动员的恢复
- 按摩治疗师能在何处找到工作  
(见按摩要点)

## 第一章

# 什么是运动按摩

# 运动按摩的定义

运动按摩是体疗的一种形式，它不仅对于那些积极参加运动的人群或者在软组织损伤后需要治疗的人群，而且对于需要缓解肌肉紧张或者需要通过按摩保持肌肉健康的人群都是有效和有益的。运动按摩是采用专门的特殊技巧推拿人体的软组织和分离具体肌群的一种技术。这些技术包括推摩，搓揉和按压。运动按摩的主要目的是：

- 提高运动参与者的身体工作能力。
- 预防运动损伤。
- 帮助运动员赛后恢复。

经常参加体育活动的人，无论是职业的和竞技的运动员，还是业余或者仅仅为了娱乐的人，无疑都有可能发生不同程度的软组织损伤。这时运动按摩治疗师就能够发挥其作用。他的任务是预防这些损伤的发生或者通过定期的运动按摩来降低发生损伤的风险，这包括赛前和赛后按摩，活动、牵拉肌肉和关节。所以，运动按摩能够增进运动员身体、生理和心理的健康状态（图1.1~1.3）。



图1.1 运动按摩的物理和机械效应

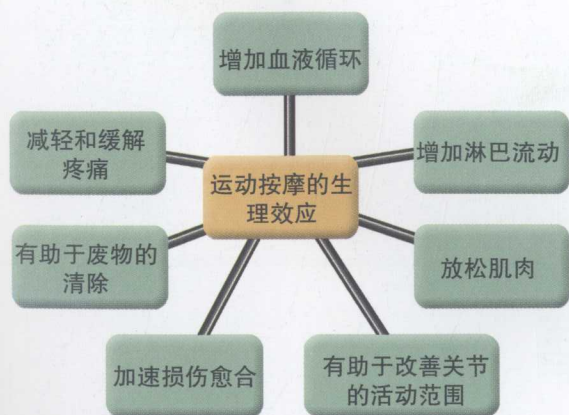


图1.2 运动按摩的生理效应



图1.3 运动按摩的心理效应



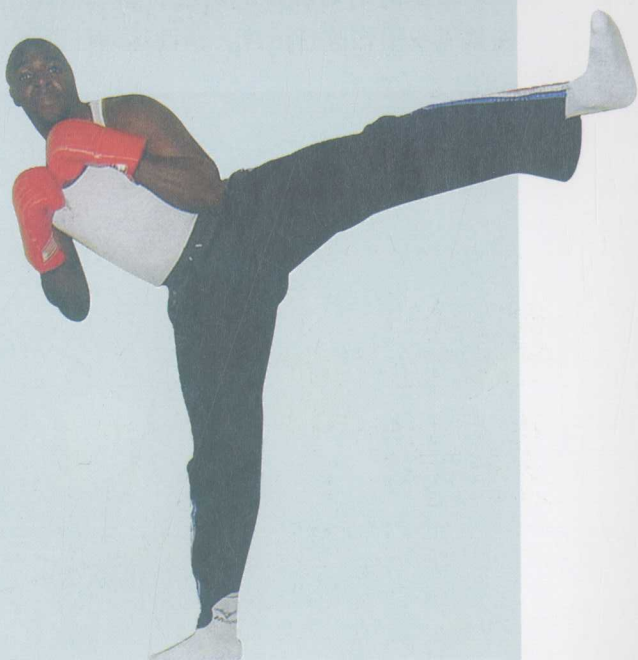
在拥挤的更衣室内按摩股四头肌

## 提高参与运动者的身体工作能力

### 个例报告

帕特里克（Patrick）是一名泰拳指导员和世界级运动员。几年前，他因对训练和比赛有所“担心”来寻找运动按摩治疗师的帮助。我们对其“担心”以及训练的各个过程（包括热身、训练方法和整理活动）进行了咨询。帕特里克所从事的运动要求他具有力量、柔韧性、速度和耐力，而在以往的比赛由于肌肉严重的僵硬无法让其做出特殊的踢腿动作和表现应有的柔韧。

我们将运动按摩作为他训练计划的一个常规部分，采用特殊的技术来牵拉其特殊部位的组织，摩擦按摩用于分离粘连，让肌肉纤维重新排列。经过几周按摩，帕特里克的关节活动范围逐渐地明显加大，力量有所增强，运动能力有所提高。帕特里克的身体状况得到了有效的改善，并坚持将按摩列入其训练计划内。在赛前，按摩也作为他大肌群准备活动的一个部分。



## 预防运动损伤

将定期的按摩与训练结合，按摩治疗师能够帮助运动员预防损伤的发生。通过按摩，治疗师能够了解运动员的肌肉状况并进行相应的治疗。运动员每天都要训练，有时一天训练2~4小时。每天对肌肉的这种“击打”容易造成损伤，尤其在运动员没有进行有效的热身和准备活动的情况下更是如此。运动员必须有充分的休息时间，让身体从应激状态中恢复过来。休息时间不够将会对肌肉、运动员以及运动能力产生不利的影响。然而，仅靠按摩是无法避免损伤发生的。

## 赛后运动员的恢复

在赛后或一次艰苦的训练后，由于乳酸的累积，肌肉很可能出现疲劳，发生痉挛和疼痛。在这种情况下赛后按摩有助于：

- 增加肌肉的血流量；
- 改善血液和淋巴的循环；
- 清除乳酸。

依据运动员训练的情况，运动按摩治疗师可以对轻微的软组织损伤进行治疗，帮助运动员康复。



在训练营地进行按摩

### !按摩要点

要牢记，运动员、教练员和按摩师必须共同配合才能降低损伤的发生和再受伤的危险，提高运动的能力。应采取如下的措施来促进身体的恢复：

- 教育
- 合适的训练计划
- 正确的训练方法，包括热身（提高心率，活动和牵拉）
- 提高技巧水平
- 活动，有效的牵拉和整理活动
- 对运动能力和每节课进行评估
- 赛前和赛后按摩

### !按摩要点

运动治疗师和按摩人员可以在以下行业的许多部门找到工作：

- 私人诊所
- 理疗师或脊椎指压治疗师诊所
- 健身俱乐部
- 体育馆
- 足球、橄榄球和田径俱乐部
- 保健温泉浴场



- 人体各个系统
- 骨骼系统
- 肌肉系统
- 心血管系统
- 呼吸系统
- 皮肤
- 神经系统
- 内分泌系统
- 淋巴系统

## 第二章

# 解剖学和生理学基础知识