

[美] 鲍勃·安德森◎著

现代人即学即用的健康法

150个针对身体不同部位的拉伸动作

14套日常放松拉伸

11套办公室拉伸

37套运动前后拉伸



拉

最好的运动

STRETCHING



伸

这是一本拉伸圣经,它告诉你:

谁需要拉伸

什么时候去拉伸

为什么要拉伸

怎样进行拉伸

《拉伸》畅销全球超过350万册

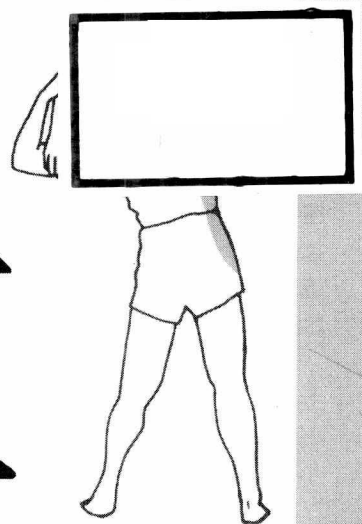
拉伸肌肉, 拉伸筋腱, 舒展骨骼血脉

消除酸痛, 天天健康

北京科学技术出版社

现代人即学即用的健康法

拉



最好的运动
STRETCHING



伸

Copyright © 2010 by Robert A. Anderson and Jean E. Anderson

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字：01-2010-3157

图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸 / (美) 安德森著; (美) 安德森绘;

边然译. —北京: 北京科学技术出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5304-4767-3

I. 拉… II. ①安… ②安… ③边… III. 健身运动—基本知识 IV. G883
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第103919号

拉伸

作 者: [美] 鲍勃·安德森

绘 者: [美] 简·安德森

译 者: 边 然

策 划: 赵丽娜

责任编辑: 李 婷

责任印制: 张 良

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2010年10月第1版

印 次: 2010年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4767-3/G·1057

定 价: 32.00元

《拉伸》最新版

《拉伸》一直都是最受欢迎的大众健康类图书之一。在全世界范围内，本书销量已经突破了350万册，并被翻译成了23种语言。

* * * *

拉伸是一项简单、轻柔的运动，任何人在任何时间、任何地点都可以进行这项运动。

《拉伸》最新版（30周年版）包括如下内容：

- 150个针对身体不同部位的拉伸动作，每个动作都有清晰的讲解和图示；
- 一至两页的成套拉伸动作，其中包括：
 - 14套针对日常生活中的不同活动的拉伸；
 - 11套为电脑操作者和办公室职员设计的拉伸；
 - 37套不同的体育运动前后进行的拉伸；
- 150个拉伸动作的图片索引——方便专业医疗人员及健身专家为病人或客户制定个性化拉伸计划。
- 腰背部健康提醒
- PNF拉伸技术

为了参考方便，你可以影印不同的拉伸套路。这样只需一页纸就可以为你提供符合你个性化需求的一系列拉伸动作。你可以将这页纸放在写字台的抽屉里，或是在做拉伸运动时，贴在旁边的墙上或放在地板上。

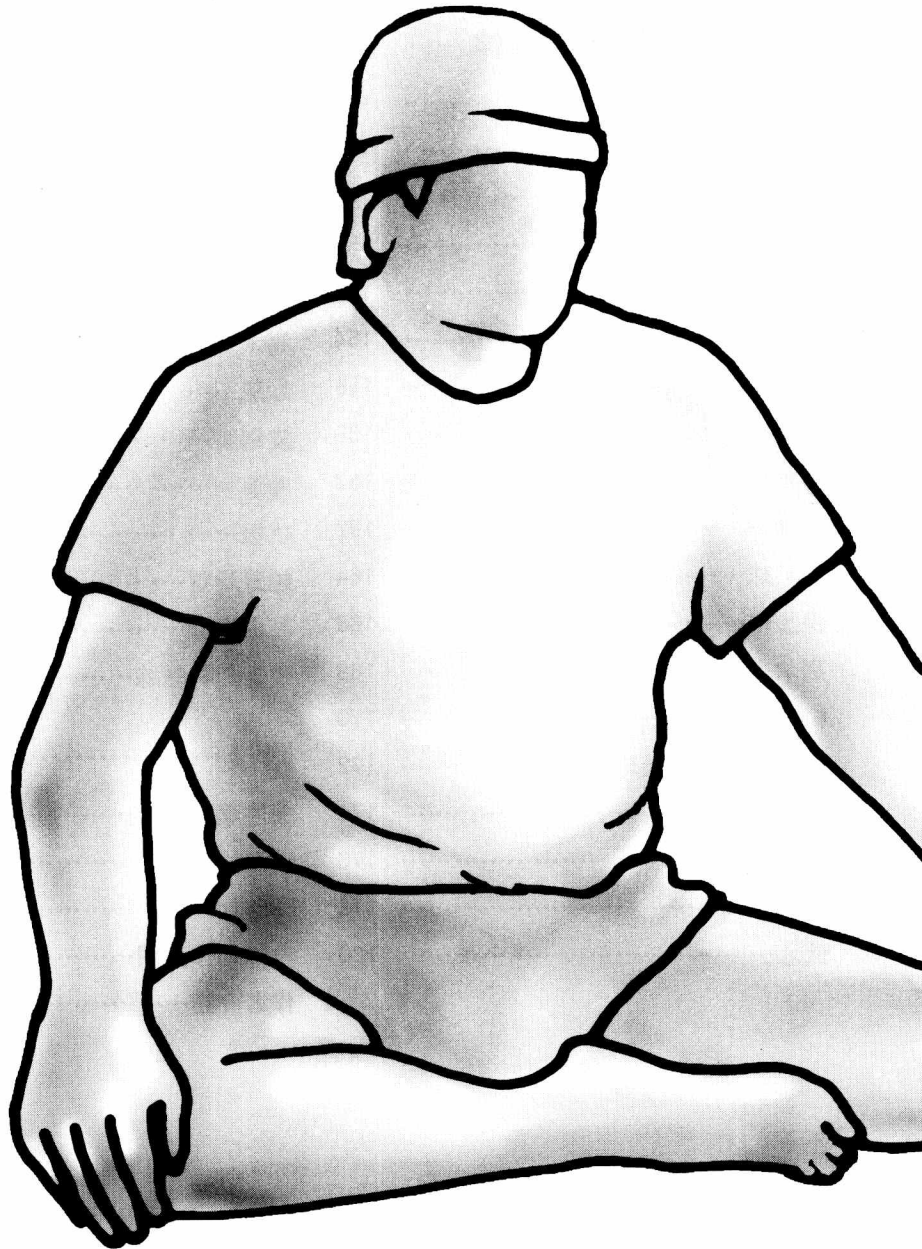
如果你以正确的方式拉伸（没有突然的动作，也没有疼痛感），你一定会感觉更好。它就是这么简单。

——鲍伯·安德森
简·安德森

目 录

第一章 开始拉伸吧!	6	劈叉动作.....	101
概述.....	8	第三章 日常放松拉伸	104
谁应当拉伸?	10	清晨的拉伸.....	106
什么时候拉伸?	10	睡前的拉伸.....	107
为什么要拉伸?	11	每天必做的拉伸.....	108
如何拉伸?	12	双手、手臂以及肩膀的拉伸.....	110
热身活动和整理活动.....	14	颈部和肩膀的拉伸.....	111
跟着感觉拉伸!	15	腰部的拉伸.....	112
第二章 拉伸动作讲解	22	腿部、腹股沟以及髋部的拉伸.....	114
拉伸导图.....	24	随时随地进行的拉伸.....	115
背部和腰部的卧位拉伸.....	26	60岁以上老年人的拉伸.....	116
腿部和脚部的坐位和卧位拉伸.....	34	儿童的拉伸.....	118
肩背部和手臂的拉伸.....	42	看电视时的拉伸.....	120
腿部的跪坐和跨步位拉伸.....	49	散步前后的拉伸.....	121
腰髋部、腹股沟以及大腿后腱的拉伸.....	54	家庭劳动前后的拉伸.....	122
腰背部和腿部的碾压和下蹲拉伸.....	63	驾驶者和旅行者的拉伸.....	123
抬升双脚的拉伸.....	68	第四章 办公室拉伸	124
腿部和髋部的站位拉伸.....	71	办公室健康.....	126
上半身的站位拉伸.....	79	工作开始前的拉伸.....	130
单杠上的拉伸.....	85	电脑使用者的拉伸.....	131
利用毛巾进行的上半身拉伸.....	86	专业设计师的拉伸.....	132
双手、手腕以及前臂的拉伸.....	88	开会时的拉伸.....	133
坐位拉伸.....	90	上网时的拉伸.....	134
抬升双脚时的腿部和腹股沟的高级拉伸	94	利用复印机进行的拉伸.....	135
双腿分开时的腹股沟和髋部的拉伸.....	97	打电话时的拉伸.....	136

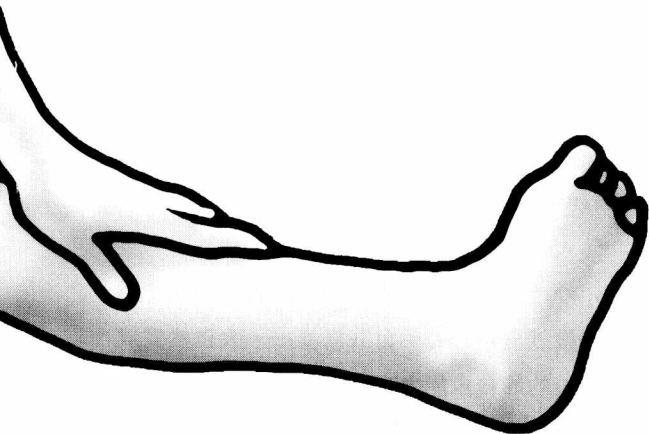
压力过大时的拉伸·····	137	花样滑冰·····	182
久坐后的拉伸·····	138	力量训练·····	184
出差乘飞机的拉伸·····	139	摔跤·····	186
体力工作前的拉伸·····	140	铁人三项·····	188
第五章 体育运动拉伸·····	142	远足·····	190
有氧运动·····	144	爬山/攀岩·····	192
跑步·····	146	利用登山杖拉伸·····	194
游泳·····	148	自行车·····	196
轮滑·····	150	山地自行车·····	198
滑板·····	152	越野摩托车·····	200
篮球·····	154	骑马·····	202
足球·····	156	马术竞赛·····	204
排球·····	158	划船·····	205
乒乓球·····	160	皮划艇·····	206
网球·····	162	冲浪·····	208
羽毛球·····	164	帆板·····	210
保龄球·····	166	越野滑雪·····	212
高尔夫球·····	168	高山滑雪·····	214
棒球/垒球·····	170	致老师与教练·····	216
墙球、手球及壁球·····	172	附录·····	217
冰球·····	174	关注腰背健康·····	218
橄榄球·····	176	动态拉伸·····	221
体操·····	178	PNF拉伸·····	222
武术·····	180	拉伸动作全图·····	226
		作者介绍·····	230



第一章 开始拉伸吧!

本书的第一部分是对拉伸运动的介绍。读者应重点阅读第12和13页的“如何拉伸”内容，这样能使您更好地了解如何去做本书中的拉伸动作。如果您没有进行过拉伸，第15~21页的“跟着感觉拉伸!”会带您进行一系列简单的拉伸练习。

概述.....	8
谁应当拉伸?	10
什么时候拉伸?	10
为什么要拉伸?	11
如何拉伸?	12
热身活动和整理活动.....	14
跟着感觉拉伸!	15



 概述

如今，越来越多的人开始认识到运动的好处。不论你身在何处，总能看到健身者：跑步的，骑车的，轮滑的，打网球的或是游泳的。这些人健身的目的是什么呢？为什么人们似乎突然间对健身产生了如此浓厚的兴趣呢？

近期的一些研究表明，热爱运动的人生活更加充实。他们的耐力更好，抵抗力更强，身材也保持得更好。同时，他们会更加自信，较少感到沮丧，即使到了晚年，他们仍然能够精神百倍地从事新的工作。

医学研究表明，很多健康问题与缺乏锻炼有直接的关系。对运动与健康之间的关系的认识，以及越来越丰富的保健知识，正在改变我们的生活方式。当今的健身热可不只是一时的风尚，而是因为我们逐渐认识到一个事实——运动可以有效地预防那些由于长期不活动而引发的疾病。运动不是一朝一夕的事情，而是一辈子的事情。

* * * *

为了生存，我们的祖先每天都要辛勤劳作，因此他们不会患上因久坐而产生的疾病。通过砍伐、挖掘、犁地、种植、捕猎等长期且高强度的室外劳作，他们保持了身体的健康和强壮。但是，随着工业革命的到来，以前由人类自己做的工作逐渐开始由机器代劳。人们的体力活动越来越少，体力越来越差，运动的天性也正在逐渐丧失。

显然，机器能够让人类的生活变得更加轻松，但是同时也带来了严重的问题。以前，人类每天都在不停地运动。可是现在，我们用开车代替了步行，用乘电梯代替了爬楼梯。现代人的大部分时间都是坐着度过的。电脑的出现更是使人们坐着的时间大大增加。由于缺乏锻炼，人类的身体变成了一个专门存放各种紧张感的大仓库。由于无法自然释放这些紧张感，我们的肌肉逐渐衰弱，逐渐绷紧。我们与身体失去了自然的交流，生活也失去了活力。

然而，时代已经不同了。我们发现，健康是我们可以掌控的，任何健康问题或者疾病都是可以预防的。我们不能总是死气沉沉地坐着了，要开始进行运动，重新享受充满活力和健康的生活方式所带来的乐趣。不论年龄多大，我们都可以拥有更加健康、有益的生活方式。

* * * *

我们的身体拥有惊人的恢复能力。举例来说，外科医生会割开我们的皮肤将有问题的组织移除或治愈，然后再缝合。这时，我们的身体会接过重任，开始自我修复——大自然完成了外科医生的工作。所有的人都具有这种看似奇迹般的自愈能力。不论是刚刚做过手术，还是因缺乏运动和饮食不健康而导致的身体状况堪忧，我们都可以重获健康。

那么，拉伸和这些有什么关系呢？拉伸是联系人们的久坐生活与运动生活之间的重要纽带，它可以使肌肉保持弹性，为你做好运动的准备，帮助你完成每天由静止状态到运动状态的过渡，使你不会由于过度运动而造成肌肉拉伤。如果你要跑步、骑车、打网球或进行其他剧烈运动，那么拉伸对你尤其重要，因为这些运动会加重身体的不适感，使身体更加不灵活。在剧烈运动前后进行拉伸运动，可以让身体保持灵活，还可以预防由跑步引起的膝部问题和由网球运动造成的肩部或肘部酸痛等一般性运动损伤。

现在，随着参加体育锻炼的人数不断增多，如何正确地进行锻炼变得至关重要。拉伸虽然非常简单，但是如果进行得不当，它对身体的影响就可能弊大于利。因此，掌握正确的拉伸技巧是非常重要的。

* * * *

在过去的三十年中，我曾经跟随业余的或者专业的运动队工作，也在一些运动医疗诊所中工作过。我让队员们认识到，拉伸是一种非常好的运动前准备活动。它既简单，又不会让人感到疼痛。而且，有规律的、正确的拉伸可以帮助队员远离运动损伤，发挥出他们的最佳水平。队员们也逐渐发现，这是一种充满乐趣、简单易行的运动。

正确的拉伸让人感觉良好。它既不需要你挑战自己的身体极限，也不需要你每天都取得进步。不应当把拉伸当做一种自我挑战，在意自己“能够拉伸到什么程度”，而是应当根据自己肌肉的结构、柔韧度和紧张度进行个性化的拉伸练习。拉伸的目的是降低肌肉的紧张度，使动作更加灵活，而不是追求极度灵活——后者常常会导致拉伸过度 and 受伤。

通过观察动物，我们可以学到很多东西。以猫为例，它生来就知道如何拉伸。它们动作自然，从不过度拉伸，总是持续地、自然地使肌肉为将要进行的运动做好准备。

* * * *

拉伸不会令人感到压力，它是一项自然、放松、非竞争性的运动。拉伸产生的细微而又令人精神焕发的感觉，可以使你和自己的肌肉进行交流。这种运动完全可以根据每个人的具体情况进行调整，而不必受制于任何不可改变的准则。拉伸让你自由选择并且乐在其中。

只要方法正确，每个人都能拥有健康。你不必成为一个伟大的运动员。相反，你应当慢慢来（尤其是在刚开始的时候），给你的身体和思想适应运动强度的时间：从一些简单的运动开始，进行有规律的锻炼——好身体不是一天练成的。

通过有规律的拉伸和经常性的运动，你会渐渐感受到运动的乐趣所在。一定要记住：我们每个人的生理、心理都各不相同，我们在力量、耐力、柔韧度和性情上各有差异，因此让每个人感到舒服和愉快的拉伸节奏也是不同的。如果你了解自己的身体及其需求，你就能发掘自身的潜能，进而逐渐为一生的健康打好基础。

谁应当拉伸?

不论年龄大小，不论身体的柔韧性如何，每个人都可以学习拉伸。你不必拥有最好的身体条件，也不必掌握特定的运动技巧。不论你是整天坐在写字台前进行脑力劳动，还是进行挖沟渠、做家务活、驾驶汽车、在流水线旁工作这样的体力劳动，不论你是否经常进行锻炼，只要你拉伸，那么所需的技巧是一样的——轻柔，放松，与自己肌肉的紧张度和柔韧度相适应。如果你身体健康，没有患特殊的疾病，那么你就可以学习如何安全而愉快地拉伸。

注意：如果你的身体最近出现过问题或者进行过手术（尤其是关节或肌肉），或者长期没有运动过，那么请你在开始进行拉伸或者其他锻炼之前，咨询一下专业的健康顾问或医师。

什么时候拉伸?

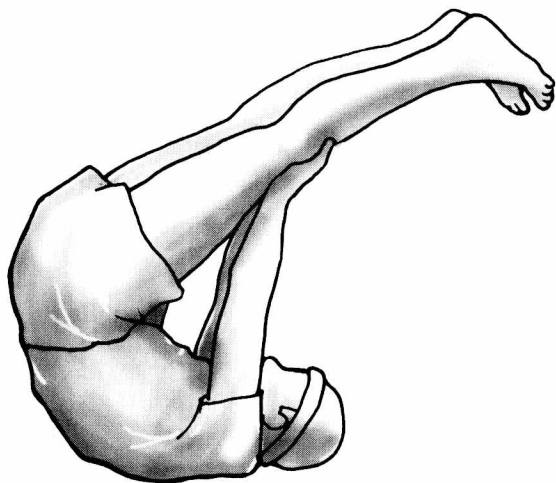
只要你愿意，任何时候都可以拉伸：工作的时候，在汽车里的时候，等公交车的时候，在路上行走的时候，远足之后在阴凉的树荫下休息的时候，或者在海滩上玩耍的时候。运动前后当然应当拉伸，其他时间也应当尽可能地做拉伸运动。比如说：

- 在早晨，开始一天的活动之前。
- 工作中，感到紧张或压力大的时候。
- 久坐或者久站之后。
- 当你感到浑身僵硬时。
- 一天中的零碎时间，比如看电视、听音乐、看书或者闲坐聊天时。

为什么要拉伸?

拉伸可以使精神放松，调整身体状态，因此它应当成为你日常生活的一部分。你会发现，有规律的拉伸可以为你带来如下好处：

- 有助于缓解肌肉紧张，使身体更加放松。
- 有助于使身体更加轻松自如地运动，从而提高身体的协调性。
- 有助于扩大身体的动作范围。
- 有助于预防肌肉扭伤等运动损伤。（强健的、柔韧的、拉伸过的肌肉比强健的、僵硬的、未经拉伸的肌肉更能承受压力。）
- 有助于使跑步、滑雪、网球、游泳和骑自行车等高强度运动变得更加容易，因为它使你做好了运动准备；它可以给肌肉一个信号，让它们知道就要开始工作了。
- 有助于保持你现有的柔韧度，使你的身体不会随着年龄的增大而变得越来越僵硬。
- 有助于提高对身体的认识。当你拉伸身体的不同部位时，你会将注意力集中在这些部位，并与它们进行交流。这样，你就能够更好地了解自己。
- 有助于放松大脑对身体的控制，使身体“为运动而运动”，而不是为竞争或者虚荣而运动。
- 能让你感觉好极了！





如何拉伸?

学习拉伸非常容易。但是，拉伸的方法有正确的，也有错误的。正确的方法是放松地、持续地拉伸，将注意力集中于被拉伸的肌肉上。错误的方法（很不幸，这是很多人采用的方法）是动作极快，并且拉伸到身体疼痛的程度——这样的拉伸实际上弊大于利。

如果能够正确而有规律地拉伸，你将会发现自己所做的每一个动作都变得越来越轻松。使绷紧的肌肉或肌肉群放松需要时间，但是当你开始感觉良好时，你就会忘掉时间。

轻松拉伸

当你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。动作不要太快！拉伸到感觉有轻微的拉伸张力时，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感。此时，你应当可以说：“我感觉到了拉伸，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。

进阶拉伸

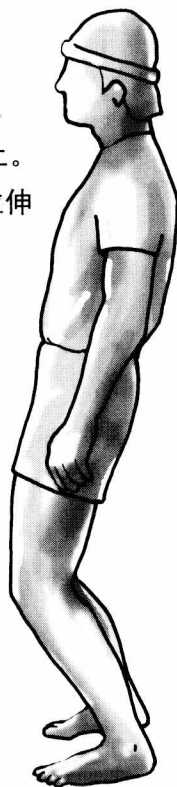
结束轻松拉伸之后，你可以逐渐过渡到进阶拉伸。此时，动作依然不要太快。拉伸时要一点一点地移动身体，直到你再次感觉到轻微的拉伸张力，然后保持这个姿势5~15秒钟。你要控制自己的身体。拉伸感依然会慢慢消失；如果没有的话，请稍稍放松身体。记住：在保持某个姿势的时候，如果你的拉伸感增加了，并且/或者你感觉到了疼痛，那么你就是拉伸过度了！进阶拉伸能够调节肌肉状态，提高身体的柔韧性。

呼吸

在拉伸时，你应当控制自己的呼吸，使其缓慢而有节奏。如果你身体前屈做拉伸动作，那么你应当在向前屈体时呼气，在保持姿势时吸气。拉伸时不能屏住呼吸。如果某个拉伸动作让你无法自然呼吸，那么很显然，你是得不到放松的。这时，请放缓动作，以便自然地呼吸。

计数

刚开始，在做每个拉伸动作的时候你都要在心里默默计数，这样可以确保你将合适的拉伸感保持足够长的时间。一段时间之后，你将不必在拉伸时分心计数，而会跟随自己的感觉进行拉伸了。



牵张反射

你的肌肉依赖一种叫做“牵张反射”的机制进行自我保护。只要你过度拉伸肌肉纤维（不管是因为你的动作过快还是过强），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！（当你不小心碰触到了特别热的东西时，肌肉也会产生这样不由自主的反射动作。还没等你的脑子反应过来，你的身体就已经从热东西上移开了。）

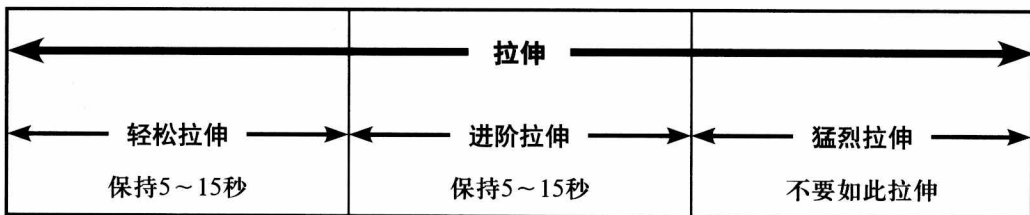
过度拉伸和拉伸动作过快会使肌肉绷紧，并且激活牵张反射。这样会造成疼痛和由于肌肉微纤维拉断而引发的运动损伤，从而导致肌肉中产生受伤组织，慢慢丧失灵活性，变得紧张而酸痛。当你在拉伸中感到疼痛的时候，你很难对每天做拉伸和进行运动产生热情！

有痛苦，就没有收获

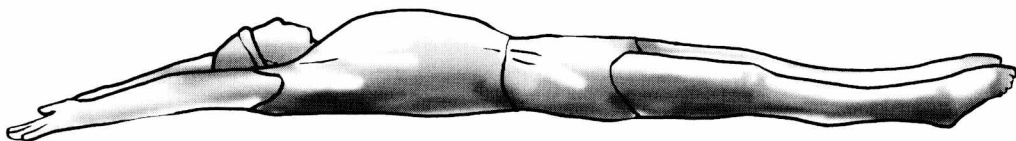
上学的时候，很多人都相信“没有痛苦，就没有收获”，于是我们学会了将痛苦和体质的增强联系在一起。我们被传授的思想是：“越感到痛苦，收获也就越大”。千万别被这种说法愚弄了！正确的拉伸不会产生任何疼痛感。要学会将注意力集中在你的身体上，疼痛意味着你有什么地方做错了。

前文所述的轻松拉伸和进阶拉伸并不会过度激发牵张反射或者让身体产生疼痛感。

什么是一个“好的拉伸”



上面的直线图表展示了肌肉及其相关组织可能达到的拉伸程度。你会发现，经过轻松拉伸和进阶拉伸两个阶段后，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，你将发现自己可以突破当前的极限，离自己的潜能越来越远。



热身活动和整理活动

热身活动

近年来，关于拉伸之前是否要进行热身活动有一些争议。在拉伸之前不专门进行热身活动会受伤吗？如果你拉伸得很舒服，没有过度拉伸，你是不会受伤的。但是，我仍然建议你在拉伸之前做几分钟类似于散步、摆动手臂之类的活动，让肌肉及相关软组织在拉伸之前预热一下。这样还能加快血液循环。但无论你有没有进行热身活动，都要正确地拉伸。

有些跑步者告诉我，当没有进行热身活动就开始拉伸时，他们受伤的可能会增加。如果拉伸的时候存在以下问题，是有可能造成运动伤害的：

- 太着急了（没有充分地放松）。
- 过度拉伸或者拉伸得太快了（过度拉伸还没有准备好的肌肉）。
- 没有注意拉伸时的身体感觉。

如果拉伸方法正确的话，你是不会受伤的（参见第12~13页）。如果你对身体在拉伸时的感受予以关注，就能感觉到拉伸到什么程度是合适的。请根据你的身体状况调整你的拉伸动作。

如果你做的是跑步或者骑自行车之类的运动，我对你有如下建议：用你将要做的运动来热身，但是运动量不能太大。例如，假设你将要跑步，那么就请先散步或者慢跑2~5分钟或者直到你微微出汗。（散步和慢跑对于很多运动来说都是很好的、很有效的热身活动，它们能增加肌肉和血液的温度，从而使整个身体的温度升高。）然后，进行拉伸。拉伸结束后，接着再热身5分钟左右。整个热身活动完成。

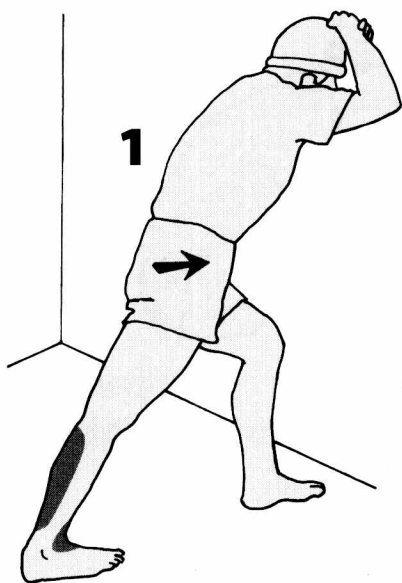
整理活动

反之，在解除某种运动时，应当通过降低运动的幅度来进行整理，使你的心率降低至休息时的水平。然后再拉伸，以防止肌肉酸痛和僵硬。

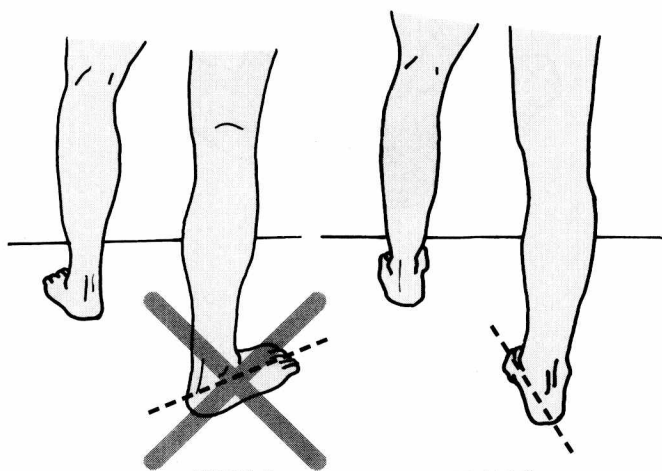
跟着感觉拉伸!

下面的九个动作会让你明白什么叫做“跟着感觉拉伸”。一旦你明白了这个技巧，学习和使用本书中的拉伸动作将会变得非常简单。

注意：阴影部分是你可能会感觉到拉伸的身体部位，但是没有任何两个人是完全相同的，所以你感觉到的拉伸部位可能与图示部位略有差别。



保持脚掌平贴地面。



错误动作

正确动作：
脚尖指向正前方。

开始时，先进行2~3分钟的简单热身（正常步行，同时在胸前来回摆动双臂）。

我们先做一个**小腿肚拉伸**。将前臂支撑在墙或其他物体上，然后身体前倾；前额贴在手背上；一条腿屈膝，并向支撑物靠近；另一条腿绷直，保持脚掌平贴地面且脚尖指向正前方或稍向内。

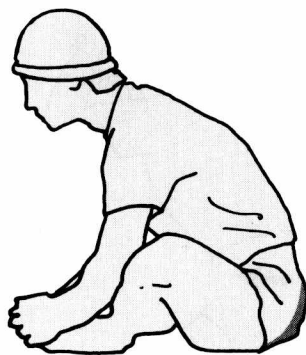
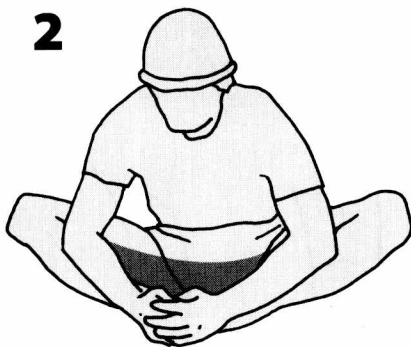
现在，不改变脚的位置，慢慢将髋部向前移动，同时保持后面的腿绷直，脚掌平贴地面。你的小腿肚肌肉会产生舒适的拉伸感。

先保持轻松拉伸5~10秒钟。然后，慢慢进入进阶拉伸，保持10秒钟。不能拉伸过度哦!

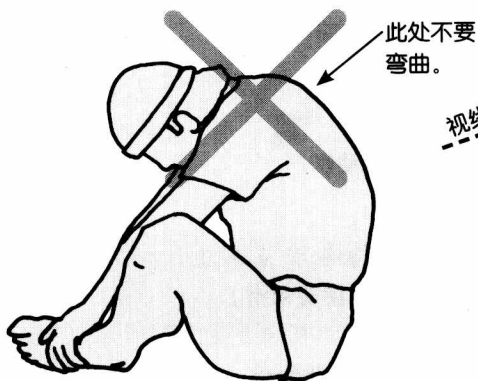
现在两条腿的感觉是不是不太相同呢？是不是一条腿比另一条腿更柔韧呢？用同样的方法拉伸另一条腿的小腿肚。

坐位腹股沟拉伸：接下来，坐在地板上，双脚合十，双手如图示姿势放置；上身由髋部开始慢慢前倾，直到腹股沟处感觉到轻微的拉伸。随着拉伸动作，缓缓收缩腹部肌肉。保持轻松拉伸5~15秒钟。如果姿势正确，你会产生舒服的感觉。保持这个动作的时间越长，你感到的拉伸张力会越小。如果可能的话，在不拉伤的情况下，你可以将肘部放在小腿外侧，这样能帮助你保持稳定和平衡。

2



拉伸时呼气，保持姿势时缓慢而有节奏地吸气。放松下颌和肩膀。



此处不要弯曲。

视线方向



由髋部开始轻轻前倾。

不要从头部和肩膀处开始前倾，这样会使肩膀变弯，还会增加腰部的压力。

要从髋部开始前倾，保持腰部平直，目视前方。

在拉伸张力逐渐消失以后，缓缓加大拉伸幅度，强化拉伸的感觉。现在，你应当感觉到有些紧张，但是不会有疼痛感。保持这个姿势大概15秒钟。拉伸动作保持的时间越长，拉伸感会越来越弱。缓缓结束拉伸，请不要做突然、过快或者过度的动作。

拉伸要跟着感觉走，而不要试图挑战自己的极限。