

最专业、最有效的**运动健身法**

配有**500余幅**姿势精准的真人操作图

步骤讲解详细，动作要领逐个提示

跟着这本书学习，让你轻松获得健康

10分钟，
随时随地

做拉伸

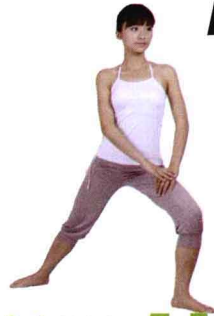
10FENZHONG
SUTISHI SUIDI
ZUO LASHEN

梁冰◎著

每天练习10分钟就足够的健身书
专为紧张忙碌的现代人量身定做
风靡全球的**拉筋伸展操**，现代人即学即用的健身法
让你无酸无痛、不老不胖，由此成为一个活力超人

中国妇女出版社

10分钟， 随时随地



做拉伸

10FENZHONG
SUSHI SUDI
ZUOLASHEN

梁冰◎著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

10分钟, 随时随地做拉伸/梁冰著. —北京: 中国妇女出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5127-0519-7

I. ①1… II. ①梁… 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275739号

10分钟, 随时随地做拉伸

作 者: 梁 冰 著

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 12

字 数: 200千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0519-7

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

P前言

Preface



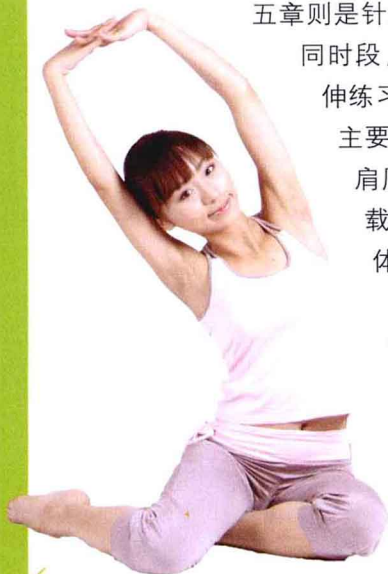
所谓“拉伸运动”，顾名思义，就是指能够拉伸我们身体的肌肉和骨骼，从而达到强身健体目的的一项运动。

日常生活中，我们工作或忙碌常常持续好几个小时，而且通常缺少必要的体育锻炼，而这样极易导致我们的下半身血液循环不畅，上半身肌肉僵硬。长期下来，各种各样的后遗症开始出现，如工作一天后总是筋疲力尽，且腰酸背痛得厉害，要不就是精神萎靡不振，提不起任何干劲来。于是，人们急需找到一种既省时易行又能有效地改善身体僵硬状况的运动来强身健体，也就是在这样的情况下，拉伸运动应运而生。

拉伸运动真的有这么有效吗？它为什么能达到强身健体的作用呢？原来拉伸动作巧妙融合了诸多瑜伽体式，具有缓解腰背酸痛、消除关节疼痛、缓解肌肉紧张、增加关节活动性、强化肌肉力量、促进血液循环、增强免疫力的作用。且拉伸动作具有简单易学的特点，你仅需一张椅子作为辅助，无需花费大把的精力和时间，通过每天的练习，不但可以伸展僵硬的肌肉，还能保持身上线条的流畅，使自己的形体变得更加苗条和修长。也正是因为简单的拉伸练习便捷又简单，且能为我们带来惊人的强身健体的效果，所以我们才精心编写了《10分钟，随时随地做拉伸》一书。

本书共分为导读和七个章节；导读部分主要阐述了一些拉伸运动的基本知识，让我们对拉伸运动有一个大致的了解，以便使你更好地领悟到拉伸运动的重要性和操作要领；第一章则按照人体部分的划分将拉伸运动中最常用的运动进行了细分，该部分的内容相当于是跨进拉伸运动练习的门槛，可使你进一步熟悉拉伸运动；第二章至第五章则是针对我们日常的生活轨迹，如在家、上班、外出及运动等不同时段，将我们生活中所有有可能会涉及到的一些方方面面的拉伸练习囊括在内；第六章讲述的是与身体调养有关的拉伸动作，主要涉及的病症有糖尿病、高血脂、高血压、颈椎病、腰痛、肩周炎、便秘和消化不良等；本书的第七章以不同人群作为载体，详细地讲解了儿童、老年人、驾驶者、伏案工作者和体力劳动者们的拉伸练习运动。

读者朋友们，相信只要你有计划地做些拉伸运动便会获得超乎想象的诸多益处。那么，现在就让我们尽情地去感受拉伸所带来的愉悦、放松与健康吧！



目录

导读

什么是拉伸

什么是拉伸？拉伸是一种常用于热身、放松身体肌肉与关节的活动方法，其目的是通过“力”的拉伸作用，在静态或动态下有节奏地逐渐加大动作幅度或多次重复同一动作，以使你在任何年龄都可以保持身体的柔韧性，运动自如。

1. 我们为什么要学习拉伸…………… 002
2. 拉伸运动的两大类型…………… 002
3. 什么时候做拉伸最好…………… 002
4. 怎样做好拉伸很重要…………… 003

导读



第1章

拉伸中最常用的动作

如果在运动之前没有做好拉伸练习，那么即使你在健身房里忙得汗流浹背，你的努力也将会大打折扣。而本章就是教你如何在运动前做好身体各部分的热身运动，以便更好地进行身体练习。

1. 双手及手臂的拉伸…………… 006
2. 颈部的拉伸…………… 009
3. 肩部的拉伸…………… 010
4. 背部的拉伸…………… 011
5. 腰部的拉伸…………… 012
6. 腿部的拉伸…………… 013
7. 全身的拉伸…………… 015



1



第2章

居家中的拉伸



待在家里时，我们大多数人都喜欢看电视、上网、阅读等，然而在进行上述活动的同时，拉伸运动也必不可少，否则会给身体造成伤害。就拿看电视来说，据相关研究表明，坐在电视机前每多一小时，患上代谢综合征、糖尿病或心脏病的风险几率将跳升26%。而看电视时做一些简单的拉伸运动会帮助你摆脱背痛的困扰，远离上述疾病的危害。

2

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 起床前的拉伸····· | 018 |
| 2. 睡前要做的拉伸····· | 021 |
| 3. 做家务前的拉伸····· | 024 |
| 4. 看电视时的拉伸····· | 026 |
| 5. 上网时的拉伸····· | 029 |
| 6. 阅读时的拉伸····· | 032 |
| 7. 散步时的拉伸····· | 034 |

第3章

上班一族的拉伸

作为上班族，我们都有着同样的“通病”，即长期坐在电脑前，缺乏锻炼，随之身体健康指数逐渐下降，抵抗能力也越来越差。尽管我们有一些人会有意识地去做一些运动来健身，但毕竟时间有限，锻炼得不到位，很难达到全面健身的效果。而节省时间又能全面锻炼肌肉的拉伸运动相比其他运动而言，在时间上更适合上班族。

3

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 上班前的拉伸····· | 040 |
| 2. 上班时的拉伸····· | 043 |
| 3. 开会前的拉伸····· | 046 |
| 4. 打电话时的拉伸····· | 049 |
| 5. 压力过大时的拉伸····· | 052 |



第4章 外出时的拉伸

4

外出是一件费力、劳累的事情，每一次外出后我们总是会感到筋疲力尽，因此学会如何在外出前后释放自己的疲劳感显得尤为重要。在此，建议你不妨尝试一下拉伸运动，它不仅能帮你放松身体，还可以助你释放内心的压力，从而能达到内外放松的目的。



- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 旅行后的拉伸 | 058 |
| 2. 爬山前的拉伸 | 061 |
| 3. 逛街后的拉伸 | 064 |
| 4. 远足时的拉伸 | 067 |
| 5. 旅行乘车时的拉伸 | 069 |



第5章 运动的拉伸

凡是身体和韧带僵硬的人都极易在运动中受伤，而拉伸可以增加身体的柔软度。所以如果人们在进行大运动量的活动之前，若花上约10分钟的时间对身体进行拉伸练习，便可以让肌肉韧带与关节之间配合得更加顺滑柔和，还能减少关节和肌肉受伤的可能性，并减轻运动后的肌肉酸痛感。

5

- | | | | |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 跑步前的拉伸 | 074 | 12. 跳健美操时的拉伸 | 107 |
| 2. 打羽毛球前后的拉伸 | 077 | 13. 用健身球的拉伸 | 110 |
| 3. 打篮球前的拉伸 | 080 | 14. 瑜伽中的拉伸 | 113 |
| 4. 踢足球前的拉伸 | 083 | 15. 体操拉伸 | 116 |
| 5. 游泳前后的拉伸 | 086 | 16. 玩滑板前的拉伸 | 119 |
| 6. 打乒乓球前的拉伸 | 089 | 17. 骑马前的拉伸 | 122 |
| 7. 打排球前的拉伸 | 092 | 18. 划船前后的拉伸 | 125 |
| 8. 打网球前的拉伸 | 095 | 19. 冲浪前的拉伸 | 128 |
| 9. 打保龄球前的拉伸 | 098 | 20. 滑雪前后的拉伸 | 131 |
| 10. 打高尔夫球前的拉伸 | 101 | 21. 攀岩前的拉伸 | 134 |
| 11. 骑自行车前后的拉伸 | 104 | 22. 滑冰前后的拉伸 | 137 |

第6章 调节身体的拉伸

6

拉伸运动相当于是治疗很多疾病的一种体操疗法，它具有活血化淤、通利关节、放松情绪，增强抵抗力的作用。如日常生活中最常见的关节炎、颈椎病、腰痛、肩周炎等患者只需适当地做一些拉伸运动，便能减轻很多疾病的痛苦。



1. 协助治疗骨关节炎····· 142
2. 小动作缓解颈椎病····· 144
3. 轻松摆脱肩周炎····· 147
4. 膝关节疼痛疗法····· 150
5. 远离腰痛····· 152
6. 让拉伸来降压····· 154
7. 拉伸消除高血脂····· 156
8. 糖尿病拉伸5法····· 158
9. 轻轻松松告别便秘····· 160
10. 远离消化不良····· 162

第7章 各类人群的拉伸

尽管能达到良好健身效果的拉伸运动有很多，但是由于每类人群的需求不一样，所以需要有针对性地练习一些拉伸动作，这样才能使运动达到更完美的健身效果。如办公室一族极需活动的是头部，而驾驶者则多以活动手部和腿部为主。

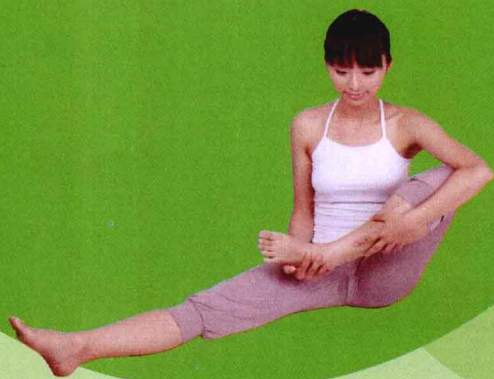
1. 儿童的拉伸····· 166
 2. 老年人的拉伸····· 169
 3. 驾驶者的拉伸····· 171
 4. 长期用电脑工作者的拉伸····· 174
 5. 体力劳动者的拉伸····· 177
- 附录····· 180

7



R 导读
Review

什么是拉伸

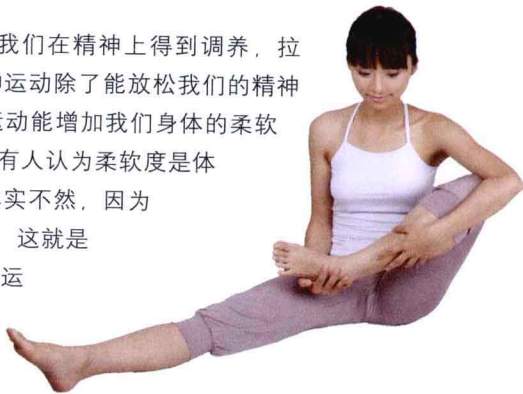


什么是拉伸？拉伸是一种常用于热身、放松身体肌肉与关节的活动方法，其目的是通过“力”的拉伸作用，在静态或动态下有节奏地逐渐加大动作幅度或多次重复同一动作，以使你在任何年龄都可以保持身体的柔韧性，运动自如。

1 我们为什么要学习拉伸

人若缺乏运动，就会使自己的抵抗力下降，同时也会让自己在不知不觉中变胖，这个道理每一个人都懂。但如果让你去健身房健身，你又会觉得没时间。于是，简单有效的拉伸运动出现了。那么，我们为什么要学会拉伸呢？

众所周知，运动可以放松人的心情，使我们在精神上得到调养，拉伸运动自然也不例外。然而，做有规律的拉伸运动除了能放松我们的精神外，它还能给我们带来诸多的好处。如拉伸运动能增加我们身体的柔软度，让肌肉韧带与关节之间配合得更加柔和。有人认为柔软度是体操运动员才必须具备的东西，与自己无关。其实不然，因为身体和韧带僵硬的人很容易在日常生活中受伤，这就是为什么老人特别容易骨折的原因。此外，拉伸运动还有助于缓解肌肉紧张，使身体更加放松。例如，有时候一天劳累下来，第二天特别容易腰酸背痛，但此时你若花10分钟做一下拉伸运动，便能缓解肌肉酸痛。



2 拉伸运动的两大类型

虽说拉伸的类型多种多样，但对于想进行热身运动和放松身体的我们来说，动力拉伸和静力拉伸是最基本和重要的。

动力拉伸

动力拉伸也被称为主动式拉伸，是指通过一些动作拉伸肌肉，并持续拉伸动作10~30秒。其中，动力拉伸中的轻微动力拉伸是人们在运动前进行热身的重要部分。

静力拉伸

静力拉伸也称为被动拉伸，是指通过一些动作使肌肉拉伸到可以自如行动的状态，并要保持在那个状态一定的时间。可以说，静力拉伸是最安全的拉伸方法。静力拉伸更适合在缓和阶段来做。同时，静力拉伸也适合在热身阶段做，但如果你在运动缓和阶段过后，肌肉还处于紧张状态，那么建议你选择动作大一点的静力拉伸。



3 什么时候做拉伸最好

当我们得知了拉伸运动的好处后，有人就会提出这样的疑问，那就是什么时候做拉伸运动最好。其实，只要你愿意，任何时候任何地点都可以拉伸：上班的时

候，你可以在汽车里做拉伸；或者在等公交车时做拉伸；在路上行走的时候，可以选择在阴凉的树荫下做拉伸；去外面旅行游玩的时候，你可以选择在海边或湖边做拉伸。当然，运动前后应当做拉伸，以达到热身效果和恢复整理功能。除此之外，在下面的时间段里也应该多做拉伸。

(1) 一天的开始，早晨起床时可以做拉伸。

(2) 工作过程中，尤其是感到特别疲惫的时候可以做拉伸。

(3) 周一至周五工作结束时适宜做拉伸，即中午或晚上下班时。

(4) 体力劳动结束后最好做做拉伸，以缓解浑身肌肉的僵硬。

(5) 一天闲暇的时光里，如看电视、阅读时比较适合做拉伸。

4 怎样做好拉伸很重要

凡事有利亦有弊，拉伸也一样。正确的拉伸可以使紧绷的肌肉得到放松，而错误的拉伸不但不会起到强身健体的作用，还会使你的肌肉越来越僵硬，从而使身体的疼痛程度加深。由此可见，怎样做好拉伸是非常重要的。那么，拉伸时应该注意哪些事项呢？

动作要缓慢

拉伸时动作不可过急，要缓慢、平衡，因为只有保持固定姿态的时候，肌肉才能够得到锻炼。当然，在拉伸时注意自己身体的感受也很重要，当拉到肌肉稍有酸胀感的时候就应停止，并保持该姿势15~30秒钟。此外，拉伸过程中切记不要前后摆动，因为此时的肌肉已经接近最大限度，所以动作惯性太大的话，会导致肌肉损伤，造成没必要的麻烦。

懂得循序渐进

做拉伸时，在开始前应该遵照循序渐进的原则，先以小幅度开始，然后逐步加大力度，并且少进行大幅度的摆动拉伸，否则很容易导致韧带或肌肉拉伤。此外，值得一提的是，初

步练习者应该多以静止的拉伸运动为主。

次数要合理

一般来说，运动量很少的人，每个星期需要做3次左右的拉伸，且每次做拉伸的时间需要在30分钟以上，以保持身体的柔韧性。而运动量大的人以每天都做拉伸为佳，每天拉伸2~3次，每次可以不用那么长时间。

控制好呼吸

在你保持拉伸的同时，不要忘记了呼吸，如果用力时停止呼吸，血液循环会受到破坏，从而会增加心脏负担。所以练习时要保持正常呼吸，用力伸展时呼气、放松时吸气显得尤为重要。当然，运动期间还是可以适当地用一两次深呼吸来放松，以增强拉伸运动的效果。

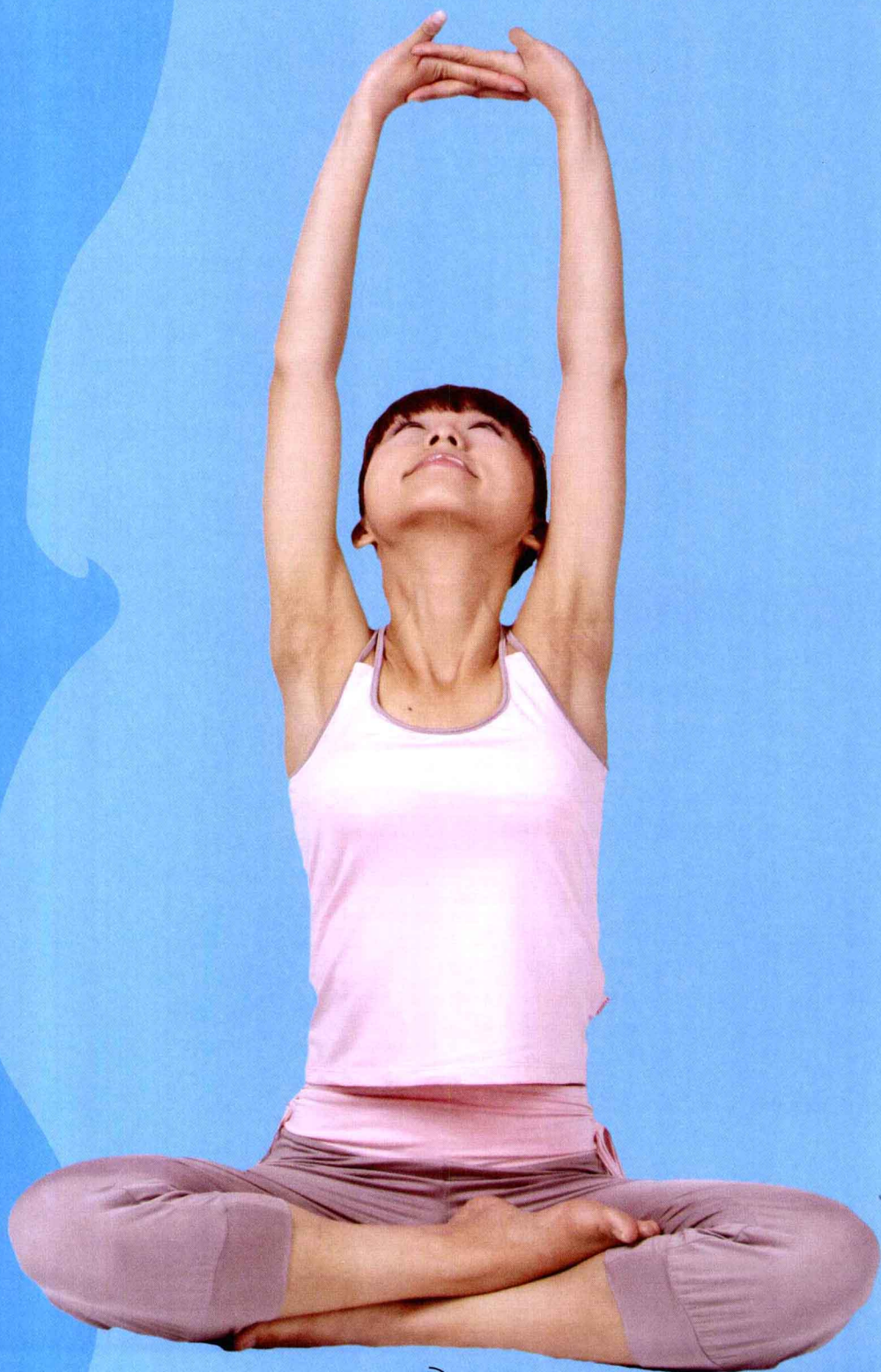
抓住有效时间

拉伸适合放在暖身之后做，因为如果在肌肉没有充足活动的时候进行拉伸运动的话，有可能会造成肌肉纤维损伤或酸痛。而暖身之后肌肉和身体关节已经处于松弛的状态，这个时候做拉伸可把受伤的可能性降至最低，且效果较好。

热身不可少

虽说拉伸最有效果的时候是在运动以后，但还是建议各位在运动前先热身，尤其是在气候寒冷的时候更应如此。因为人体各器官系统会保护性收缩，肌肉、肌腱、韧带的弹力和伸展性会降低，肌肉的黏滞性增强，关节活动范围减小，再加上空气湿度小，使人感到身体发僵，不易舒展。如果不做热身就拉伸，容易造成肌肉拉伤和关节损伤。但若你觉得麻烦的话，可以把30分钟或者20分钟的拉伸缩短至10分钟。





第1章

拉伸中最常用的动作



如果在运动之前没有做好拉伸练习，那么即使你在健身房里忙得汗流浹背，你的努力也将会大打折扣。而本章就是教你如何在运动前做好身体各部分的热身运动，以便更好地进行身体练习。

1. 双手及手臂的拉伸

拉手+伸臂=健脑强身

在紧张的日常工作和学习的间隙中，不妨做做手部拉伸操，不仅会收到意想不到的缓解压力、清醒头脑的作用，还能让右脑得到有效锻炼，从而减轻左脑的负担。这个手部拉伸操其实很简单，它是一套针对手指、手腕与手臂的伸展动作，多做还可以加强手部的柔韧性和灵活性。

拉伸备忘录

用时	5.5分钟
难易度	低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/>
关键动作	Step1, Step5, Step6, Step8

拉伸总动员



手部的肌肉

让人体的大脑皮层处于持续的兴奋状态，同时还能逐步地对人体进行局部调节，从而协调五脏六腑。

步骤 拉伸应该这样做



Step1:

双手十指张开、伸展，直到手指有拉伸感，保持这个动作20秒钟，然后放松。重复3次。

练习
1分钟



温馨提示

1. 这是一个轻松伸展运动，把动作调节到觉得有点儿拉伸的感觉时，维持这个伸展姿势不要动。
2. 呼吸要缓慢而且有节奏。如果是向前伸展的动作，屈身时吐气，维持姿势不动时吸气。
3. 做伸展时不可以闭气。如果你发现伸展的姿势让你不能自然呼吸，那就不是真正的放松，记得把身体往回调一点儿，好恢复正常呼吸。
4. 如果你执行起来有困难，尽量保持双臂伸展舒适，像伸懒腰的动作也可以。

Step2:

用左手的拇指和食指轻轻握住右手的中指，使手指顺时针、逆时针各转动6秒钟，每一根手指都要动。操作完后，再换右手转动左手的手指。

练习
1分钟

Step3:

手臂向前伸直，手指向上，弯曲手腕，保持这个姿势20秒钟，然后放松。重复此动作3次。

练习
20秒



练习
1分钟



Step4:

双手手指向下，弯曲手腕，以拉伸前臂外侧，保持这个动作15秒，然后放松。重复此动作2次。

Step5:

双手手指交叉，放于胸前，然后双手和手腕顺时针转动10秒钟，再逆时针转动10秒钟，以起到拉伸手腕的作用。

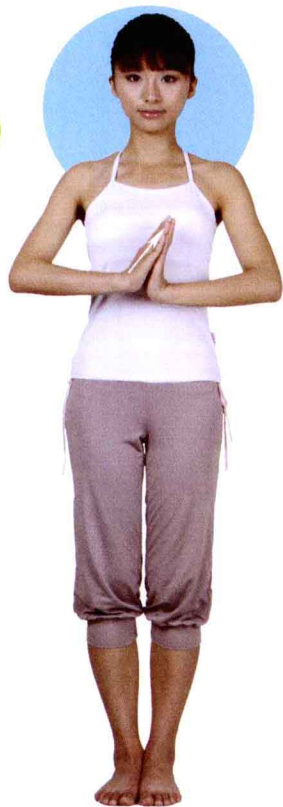
练习
30秒



Step6:

双手手掌合十，置于身体前方，然后双手向下移动（同时保持双掌合十），直到有轻柔的拉伸感，保持此动作10秒钟后放松，然后分别朝下、朝左、朝右重复此动作。记住，做此动作时肘部要保持向上平齐的水平。

练习
40秒



练习
20秒



Step7:

将双臂伸直置于身体前方，然后双手双臂缓缓地向外侧转动，同时保持手臂伸直，直到前臂内侧和手腕有拉伸感，保持这个动作10秒钟，然后放松。重复此动作2次。

Step8:

取仰卧位，双腿屈膝，将一只手高举过头（手心向上），另一只手沿体侧向下（手心向下），同时向相反的方向伸展双臂，保持这个姿势10秒钟，然后放松换另一侧重复该动作。每侧重复此动作2次，从而起到拉伸双臂的作用。

练习
40秒



2. 颈部的拉伸

转头+动脖=舒缓颈部肌肉

颈椎是人体最为关键部位之一。此部位有8条颈神经通过，而且中间的脊髓直接连着延髓和大脑。由此可见，颈椎一旦受伤是非常危险的，所以我们平时就要保护好我们的脖子，多做颈部拉伸操，使颈部肌肉得到舒展，从而消除颈椎的劳损。

拉伸备忘录

用时	4分钟		
难易度	低 <input type="checkbox"/>	中 <input checked="" type="checkbox"/>	高 <input type="checkbox"/>
关键动作	Step2, Step3		

拉伸总动员



头颈部

可以有效缓解颈部僵化，缓解酸痛，增强颈椎的平衡性，防止颈部疾病的发生。

步骤 拉伸应该这样做



Step2:

双腿屈膝取跪姿，双手分别放于两侧，头部向后拉伸时，慢慢向后伸到最远处，感觉颈部完全拉伸保持30秒，再返回至初始位置。重复2次。



练习
1分钟

Step3:

保持仰卧位，十指交叉置于脑后，与耳平齐，缓缓抬高颈部，保持此动作10秒钟，再慢慢地放松。重复6次。



练习
1分钟



练习
2分钟

Step1:

双腿屈膝取跪姿，头部向左拉伸时，用左手扶头右侧；头部向右拉伸时，用右手扶头左侧。整套动作重复2分钟。