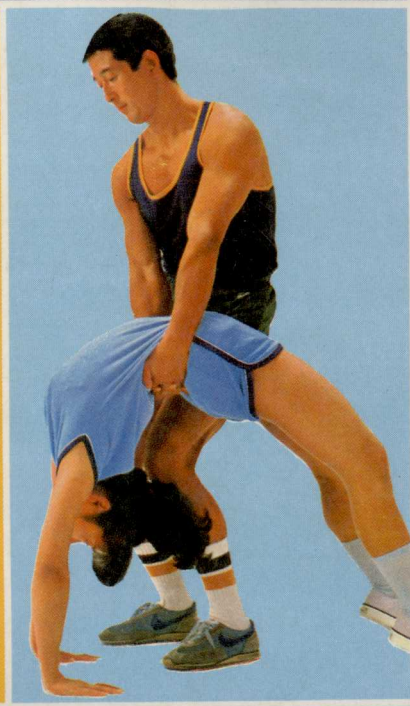
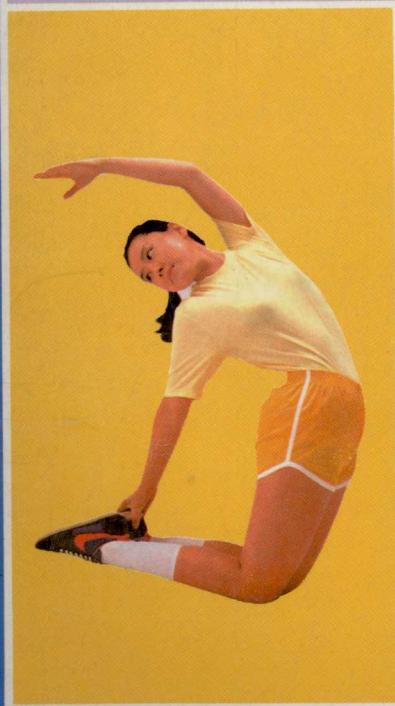
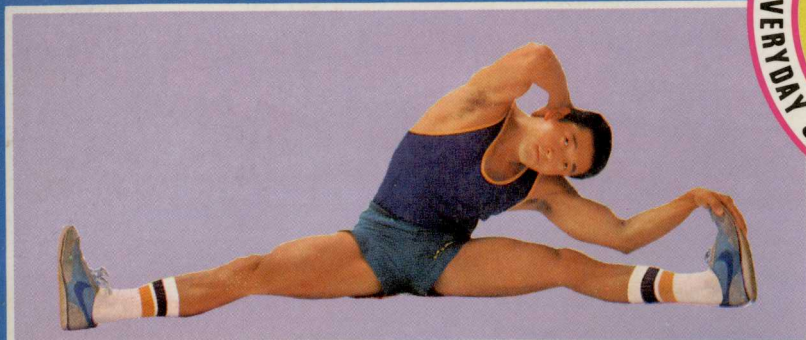


# 每日伸展健康操



● 靜態伸展 ● 免限場地 ● 消除疲勞 ● 強健筋肌 ● 防治疾病

# 每日伸展健康操

柳 名編著

香港得利書局印行



江南大学图书馆



11370301

無錫教育學院  
圖書館藏

# 每日伸展健康操

青陽洋行

香港書味圖書公司

## 每日伸展健康操

編著者：柳

名

出版者：香港得利書局

香港鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：金冠印刷有限公司

香港英皇道四九九號六樓B座

全一冊 定價港幣十八元  
一九八四年第一次版

版權所有\*不准翻印

211702

# 前言

「伸展體操」始創於美國，大約是二十年前的事情。因它有增加身體柔軟性、強健體魄和防治疾病之功效，故又曰「伸展健康操」。

在美國的運動界，十多年前已開始推廣這種體操，並且已獲得了普及。但在香港，也許有些人對於「伸展健康操」這個名詞還是初次聽到呢。簡單地說，這是一種「徐徐地伸展肌肉和腱，並保持伸展了的狀態數秒鐘」的體操。從它的操式中，不難發現是受東方瑜伽動作所影響的。它排除了以往施號令的柔軟體操的方式，而成為獨創一格的體操。

有不少抱有疑問但對伸展體操感到興趣的人，希望更詳細地了解「伸展體操」有什麼效果？它可以應用到日常生活嗎？站着做還是坐着做，甚至卧着做的呢？除了作準備運動和整理運動之外，還有其他用途嗎？小孩子和老年人可以

做嗎？可以看作是女性的健美體操嗎？對於預防身體受傷和治療疾病也有效果嗎？應該採用怎樣的伸展體操內容才適合呢？……書中一一作了較詳細的解答。

基於近年香港提倡有益健康活動、運動的理由，為豐富讀者的餘暇生活內容，充實身體。本局出版了這本《每日伸展健康操》，與《瑜伽韻律操》一書的目的是一致的。這本書的內容除了詳細闡明伸展體操的練習要點、運動效果和生理效果外，更以大量篇幅着重介紹動作姿式，每一操式均以圖文相互展示，方便參閱。

也由於「伸展體操」不受時間、空間、場所的限制，也可按自己特點和需要選擇操式，因此，是老少咸宜的大眾化的日常健康體操。

親愛的讀者們，明天就開始做吧！每日一操，伸展筋肌，鬆弛精神緊張，消除疲倦，強健的體魄是屬於你的。



# 目次

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 前 言 .....               | 1   |
| 彩色插頁——伸展體操的25個基本動作..... | 5   |
| 伸展體操的效果和要點 .....        | 9   |
| 什麼是伸展體操.....            | 9   |
| 練習伸展體操的要點.....          | 10  |
| 伸展體操的運動效果.....          | 12  |
| 伸展體操的生理效果.....          | 13  |
| 伸展體操的基本動作練習 .....       | 17  |
| 各部位的伸展體操.....           | 17  |
| 站立式伸展體操.....            | 48  |
| 增進健康的伸展體操.....          | 58  |
| 每日伸展體操.....             | 58  |
| 不同對象的伸展體操.....          | 84  |
| 具預防和治療功效的伸展體操 .....     | 114 |
| 伸展體操疑問解答.....           | 128 |

# 目 次

## ● 伸展體操25個基本動作的10條練習要點 ●

- ①首先以10~25秒完成一個動作的速率，把伸展體操的基本25個動作做一遍，掌握全體的感覺。
- ②牢記着這25個動作，再做做看。這時，自然會覺得身體的狀態有變化。
- ③有充分時間的話，試按體操順序再做看看。筆記各動作所需要的時間。
- ④全部做完大約需要10~25分鐘。但可按照個人時間多少和作用，考慮動作的速度和持續時間。
- ⑤在把這25個基本動作當作準備運動來做時，應細心地做。
- ⑥在轉換心情或短時間做時，可隨意選做其中一些動作。
- ⑦因為是有個人差別的，故認為特別有必要的體操應細心做，或把伸展的時間延長等。
- ⑧記着體操的做法，可以知道自己身體的狀態。必要時，可以把體操的順序改變，或把其他伸展體操加入。
- ⑨在持續進行中，你身體的可動範圍會漸漸擴大、變化。於是，成為你每日必做的體操。
- ⑩把25個基本動作完全掌握後，可把順序變更，或按該天的身體狀態和時間的制約而有效地利用。

# 伸展體操的25個基本動作



參照P. 19第4例



參照P. 21第7例



參照P. 23第10例



參照P. 26第15例

- ①兩手慢慢舉過頭後部，右手抓住左手肘牽拉。  
②兩手慢慢舉起，緩緩放下。

- ①雙手後伸。  
②手指互相組合，擺動手腕。  
③將手伸直，慢慢挺胸。

- ①雙手舉高，左手握右手腕牽拉，有伸展感時停止。  
②還原。另一側同樣做。

- ①上半身前屈，伸展腰和腿後的肌肉。第一次做不要牽強。  
②屈膝，以腰力伸直上半身。



參照P. 47第40例



參照P. 26第15例



參照P. 73E的做法



參照P. 38第30例

- ①緩緩屈曲膝部。  
②停一會，更深屈。  
③挺胸，臀部後突。

- ①上半身向前俯下。  
②腳跟不要離地。  
③屈膝後挺起上半身。

- ①伸直腿而坐，上半身前屈。  
②屈肘使上半身屈得更低。  
③使背呈圓形那樣地進行。

- ①如圖般左腿交於右腿外側，腳跟着地。  
②挺胸，伸腰，上半身向左方旋轉。  
③相反方向也同樣進行。

9



參照P. 32第22例

- ①足掌互合而坐，手按足尖。
- ②上半身前屈使手肘觸小腿。
- ③再前屈，伸展背肌。

10



參照P. 43第35例

- ①兩手抱着左腳腕拉近身前。
- ②拉近，像要把腳夾在腋下般。
- ③另一側的腿也同樣進行。

11



參看P. 37第29例

- ①側卧，左手向前伸直，左脚伸直。
- ②右手握着右腳腕，拉腳跟拉近臀部。
- ③挺胸，把右腳提向臀部上方。另一側也同樣進行。

15



參照P. 42第34例

- ①照14所示倒向後，伸直腿。務使兩足尖觸地。
- ②兩手橫伸直至接觸腰部。

16



參照P. 45第38例

- ①屈膝仰卧，雙手在膝後互握，伸肘、伸背肌。
- ②反掌抓著膝部，伸張背肌。

17



參照P. 18第2例

- ①仰卧，兩手、兩腳各自合攏，自然地伸直。
- ②下意識地，從手指尖至腳趾尖慢慢伸直，伸展手和腳的肌肉。

# 12



參看P. 34第26例

- ① 右脚伸直、左脚屈曲而坐，手按臀後地上。
- ② 上半身慢慢後仰至躺下如圖般，手垂直舉起。
- ③ 另一側腿也同樣進行。

# 13



參照P. 31第21例

- ① 如圖般坐，左手握住左足尖。
- ② 右手舉於頭上，屈腰向左，使上半身彎向左侧。右側同樣做。

# 14



參照P. 42第33例

- ① 坐下，手抓足尖地倒向後方。務使足尖觸到後方地面。
- ② 起坐，上半身俯向兩腳之間。

# 18



參照P. 44第36例

- ① 仰臥，兩腳合攏自然地伸直，兩手放於身側。
- ② 屈右膝，兩手分別按住小腿和膝，施力使其靠向胸膛。
- ③ 另一側腿也照同樣方法做。

# 19



參照P. 40第32例

- ① 首先仰臥如大字般，然後將右腿橫放於左腿上。
- ② 轉動臀部，務使右膝接觸地面。上半身不要移動。
- ③ 另一側的腿也照同樣的方法做。

# 20



參照P. 29第18例

- ①坐下，兩腳橫張，上半身向前屈，做 2～3 次。
- ②繼續前屈，務要使一方或兩方手肘接觸地面。
- ③垂直足腕，伸直腿部地進行。

# 21



參照P. 32第22例

- ①腳掌互合而坐，上半身挺直。
- ②兩手肘把屈膝的腿推向外側。
- ③務使手肘觸地，上半身前屈。

# 22



參照P. 72 D 的做法

- ①蹲下，使腰落於兩腿間地屈體。
- ②使右肘着地，然後使左肘着地。
- ③務使兩肘同時着地。

# 23



參照P. 46第39例

- ①如圖般蹲下，前方的膝與腳跟垂直。
- ②上半身向前俯，前方腳跟不要離地。
- ③另一側的腿也照同樣方法做。

# 24



參照P. 44第37例

- ①右腿屈曲，左腿橫伸。壓左腿，務使臀部靠近地面。
- ②手水平前伸，務使臀部提高。

# 25



參照P. 17第 1 例

- ①兩手舉起，兩手掌交叉互合，左右交替向上伸展。
- ②手指互扣，相互牽引伸展手部。

# 伸展體操的效果和要點

## 什麼是伸展體操

「伸展體操」是在大約二十年前，由美國的運動醫學者發明的。從它的基本式樣中，可以看到是受東方的瑜伽動作所影響。但它的動作對於西歐人和東方人却是沒有分別的，都可以自由地被活用。由於加入了獨創的動作，故漸漸被一般人所接受了。

英語的 Stretch 是伸展、牽引的意思。有意識地把支持我們身體的肌肉和腱伸展，並使伸展狀態保持一個短暫時間，這樣的體操就叫做「伸展體操」。

本來這種體操是作為體育運動前的準備體操而開發的。肌肉和腱的徐徐伸張，可以增加身體的柔軟性外，同時又可以預防受傷，避免運動障礙等等，這些效果都得到了實際的證明。近年，從新的觀點上研究又得到了進展，就是伸展體操可作為病後復元和體育運動的健康調整法，而且已被廣泛地應用着。

這種伸展操，排除了從來的柔軟操要一邊做、一邊叫「一、二、三」等號

令的帶強制性的程式。施號令的柔軟體操，雖然也有使身體柔軟的效果，但有時會因前一動作尚未適應而需要轉換下一姿式而產生了「反動作用」（突然增加肌肉負荷，肌肉為了自衛的伸張反射〔Stretch Reflex〕而起的作用），相反地使肌肉收縮起來。

本來，柔軟體操的目的是使肌肉和腱好好地伸張，擴大關節的可動域，但產生肌肉收縮就是反效果了。肌肉收縮會使毛細血管破裂，甚至有引起肌肉斷裂的危險，結果損害了柔軟的目的。而伸展體操是根據自己的狀態而進行的，注重鬆弛、伸張肌肉和腱，不會引起上述的意外事故。

伸展體操可當作「準備運動」和「整理運動」，對預防肌肉意外事件有一定作用，所以有人錯覺地認為這是「萬能操」。有時聽到像以下的詢問：「做伸展體操就可以鍛煉肌肉嗎？」或「作為全身運動（刺激心肺機能）也有用嗎？」等。其實，伸展體操到底只是助長肌肉的「收縮性」「伸展性」和「彈性」三

種特性中的「伸展性」。而肌肉力的訓練則與此相反，是在於「用什麼方法，使它怎樣收縮？」。因此，以使肌肉伸展為目的的伸展體操，即使對靜態的肌肉力的訓練也有些微效果，但對於在青春期的肌力是不能過於要求的。

伸展體操與游泳和慢跑等的全身運動也有所不同。伸展體操是以提高身體的柔軟性和預防受傷為目的，所以作為準備運動是很適當的。在劇烈運動後，將疲勞了的肌肉伸展，使血流暢通和肌肉回復彈性，對於消除疲勞有效果，故又可以作為「整理運動」。

在美國，伸展運動已被愛好體育運動的人作為調節身心狀態的運動而被活用着。

伸展體操是一種不論在任何場合，都可以簡單地做得到的有益健康的體操。

## 練習伸展體操的要點

伸展體操儘管可以根據個人目的而改變其內容，或變更順序，但必要的注意點都是一樣的。因此，不管為了怎樣的目的和做什麼樣的動作，男女老幼誰都可以用同樣的方法來做。

進行時，重要的是考慮到自己身體的柔軟度（在本書中稱為「你的伸展感

覺」），使身心都要處於輕鬆的狀態來做這種體操。

## 1 要以輕鬆的姿勢進行

伸展體操的姿勢計有站立式、坐式和臥式，它們各自向着應用姿勢發展。特別是採用站立式姿勢進行時，如果用兩腳支持全身，就沒有什麼問題，但若要用單腳保持身體平衡而進行的話，這就要求動作必須很熟練。所以，為了更好地保持平衡和輕鬆，兩腳可張開大約和肩幅般闊，或者靠近牆壁、木板之類，使兩手能夠扶着那些東西，這樣就可以安心地進行伸展體操。

用坐式或臥式姿勢進行的時候，身體所受的支持面更加廣闊。這就可以使為了保持平衡而感到的緊張得到鬆弛，因此不會增加對肌肉和腱的刺激，並可隨意把希望伸張的部位充分地伸展。

我們的身體有一種叫做「固有反射」的作用，這種屬於姿勢反射的作用可稱為「自動調節裝置」。這是在肌肉和腱的知覺末端裝置。紡錘肌和哥爾滋腱敏感地接收到刺激時，就會把這個訊號傳到脊髓，為了使身體的平衡回復，它就會向這個肌肉發出命令和使運動神經活動（增加肌肉的緊張）。這樣，我們就在無意識之中能夠保持平衡地站立或坐下。但是，進行伸展體操的時候，如果

無必要地使肌肉增加緊張，就反而會使肌肉和腱得不到休息，變得更加疲勞。因此，採用輕鬆、舒適的姿勢，進行伸展肌肉的動作，不管是坐或卧都是有效的。

## 2 慢慢地伸展肌肉和腱

說到做柔軟體操，相信誰都會體驗過疼痛和疲勞。事實上，許多種柔軟體操，都帶有很強的反動作用。例如因對手過分地壓按或騎到背上，肌肉和腱對於疼痛作出反應，引起一種叫「伸展反射」的固有反射作用。這是由於紡錘肌和哥爾滋腱的防禦作用而引起的「伸展反射」，肌肉繼而產生收縮作用。換言之，防禦作用的抵抗越大，肌肉和腱就越難伸展，關節的可動範圍變小，結果，不但不可以增加柔軟性，反而會引起肌肉和腱的障礙。特別是腱、韌帶、關節等，一般只能在限定範圍內活動，若超過了這個限度，就會引起障礙。一旦發生故障，復原是非常緩慢的。

做伸展體操時，徐徐地把肌肉和腱伸張，就完全沒有上述的危險性。並且以自己的伸展感覺來控制伸張的強弱。這樣在第一次做時，即使稍為超過了自己的伸張限度，覺得肌肉十分緊張而有隱隱作痛感，但仍然可以很舒服地保持這個姿勢10~30秒鐘。以後在第二次和

第三次伸張時，疼痛漸減甚至消失了，身體意外地變得柔軟起來。

在進行伸展體操中，應特別注意以下的6點：

- ①決不忍着痛勉強地做。
- ②結合自己身體的柔軟性慢慢地做。
- ③屈曲身體時，不帶反彈的動作。
- ④用自然的呼吸法做，或一邊做一邊與人交談，保持輕鬆的心情。
- ⑤保持微笑，每一動作持續10~30秒鐘。
- ⑥大部分的動作需要左側和右側同樣做。

## 3 放鬆，用自然呼吸法

「放鬆」這個詞，在很廣泛的意味上被使用着。例如，「請放鬆點兒地跑吧」或「請放鬆點兒地工作吧」等，前者是指以肌肉為中心的身體的放鬆；後者則是指從複雜的工作或人事關係所造成的精神壓力中解放出來。在現代的社會生活中，不但肌肉的疲勞，而且精神的疲勞也是不可忽視的。

因此，把這種由不必要的緊張而造成的身心疲勞解除，最佳的方法就是「放鬆」。

積極和有效的放鬆方法，就是做能使肌肉和腱慢慢地伸張的伸展體操。平

常，由於劇烈運動而造成肌腱的緊張(肌肉收縮的狀態)，使紡錘肌和哥爾滋腱處於興奮狀態。這種興奮通過感覺神經傳到脊髓和大腦，大腦又通過運動神經再次傳達到肌肉。這樣，肌肉的緊張度就會增加，疲勞就不能消除。

這時，若能做到在身心放鬆了的狀態下伸張肌肉和腱，就可達到消除疲勞的目的了。

但是，使身心放鬆並不是那麼簡單的。為了體驗放鬆的感覺，首先要體驗肌肉的緊張，然後努力作出除去這種緊張狀態的方法。可以利用呼吸法以體驗放鬆的感覺。這是因為身體運動，特別是上肢的運動與胸廓運動有關，而胸廓運動又與呼吸運動有密切關係的緣故。

實際上，做伸展體操時，動作必須與呼吸協調，首先慢慢地用力吸氣，使胸廓擴張，腰部用力促使緊張。這樣，隨着漸漸伸張胸廓，空氣就慢慢地進入。即是說，盡量運用深呼吸。在與人交談時可試用這種自然的呼吸法。此外，要把手、腳和肩垂下，在脫力的狀態下伸張必要部位。正確地重複這些過程，是體驗放鬆的捷徑。

## 伸展體操的運動效果

大多數人是為了鍛煉身體而做體育

運動，可是有時却由於一時疏忽而意外受傷，這不得不備嘗一段時間的痛苦。如果這事發生在運動選手的身上，那就更加嚴重了。向着目標練習的選手，不慎受了重傷，就會枉費了長時間的努力，這樣的事情是經常聽到的。

在運動中，可能發生的故障有扭傷、腰痛、脫臼等多種多樣。許多人在運動前都有做準備運動，但為什麼還會發生故障呢？因此，有必要檢查一下選手們所做的準備運動中，有沒有錯誤的地方。

長期以來，運動選手們所做的準備運動，多數是帶「一、二、三……」等號令式的體操。在身體狀態尚未完全恢復正常時，只是漫然地做出體操的形態，那除了不能得到做準備運動的目的和效果之外，而且帶有反動作用，這就成為發生故障的原因。

上述的「一、二、三……」式體操，是強力地屈曲上體、伸張阿溪里斯腱或踢腿等帶有反動動作的伸展運動。這些動作會使肌肉和腱一下子受到很大的牽拉，令細小的肌肉纖維和蓋着它的肌肉纖維鞘、肌膜、毛細血管等受到輕微的損害。若在運動中再受到強刺激時，就會引起肌裂和腱斷裂等故障。

伸展體操，不會因強壓而產生反動，只要慢慢地伸張並不會引起傷害，作為運動前的準備體操是很有效果的。

現在，這種伸展體操，不但在預防意外受傷有效，而且是作為一種治療法而被積極地活用着。

## 伸展體操的生理效果

人的主要的「運動」，都是通過「骨骼肌」的活動來進行的。骨骼肌具有收縮的性質，當它一旦收縮時，即通過肌腱而把所付着的骨帶動，成為以關節為中心的、肉眼可看到的身體的動作。這種骨骼肌受運動神經的支配，一方面由於神經的興奮而受到刺激，同時，在肌肉中有一種叫「知覺接收器」的東西，接收各種各樣的刺激，並把這些刺激傳到脊髓和腦。

伸展體操，把肌肉和腱慢慢地伸張，對處在它們之中的知覺接收器給予刺

激，通過反射機能的作用，可以達到防止肌肉組織機能低下、促進末梢循環、除去肌肉中的疲勞物質和使肌肉組織富彈性的目的。即是說有預防故障發生的效果。處於良好狀態的肌肉和腱，故障的危險性就少。

像圖 1—1 所示那樣，在顯微鏡下觀察骨骼肌的組織時，可以看到在肌纖維上有橫紋。幾個肌肉纖維束重疊在一起形成一塊肌肉。在肌肉的外側，有肌膜包裹着。

當做劇烈運動時，肌膜有防止肌肉過分收縮或伸展的作用。劇烈運動後，肌膜和肌肉一樣，必須盡快地恢復原來的的位置。

伸展體操就能達到這個目的。慢慢地把肌肉和腱伸展，幫助肌肉和肌膜回復原來的狀態。如果不理它，會使肌肉

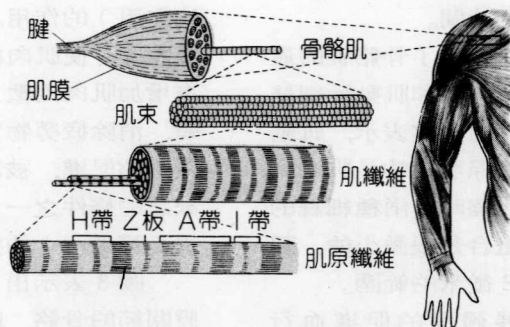
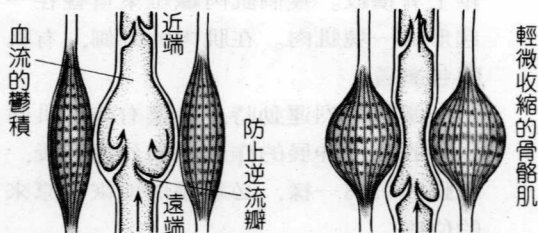


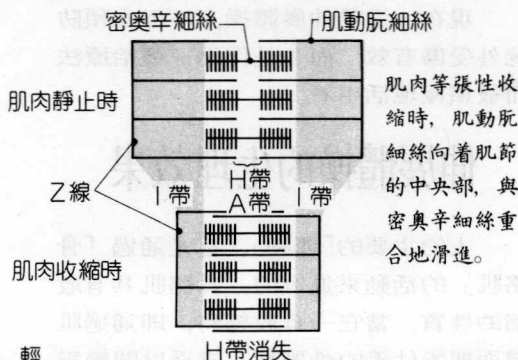
圖 1—1 骨骼肌的模型圖

圖 1-2 肌肉收縮的細絲滑動說



靜止時的靜脈和靜脈的血流（箭嘴表示血流方向）

由於肌肉輕收縮，使鬱積於靜脈中的血流被擠出，加速了靜脈還流。



肌肉等張性收縮時，肌動肌細絲向着肌節的中央部，與密奧辛細絲重合地滑進。

圖 2 靜脈還流的模型圖

硬直，拖長了回復的時間。

在圖 1-2 中，顯示了骨骼肌的最小單位，是由密奧辛細絲和肌動肌細絲組成。密奧辛的部分用橫紋表示，肌動肌則以直紋表示。實際收縮的是肌動肌細絲，當它強力地收縮時，兩種細絲的一部分互相重合。重合是很微小的，圖的全體只代表 2 ~ 3 微米的範圍。

圖 2 說明了伸展體操的促進血流（特別是靜脈還流——把血液流回心臟

的作用）的作用。慢慢地伸張肢體的伸展體操，使肌肉的律動產生輕微收縮，有增加肌肉內壓、加速靜脈中的血流暢順，消除疲勞物質的作用。故這種靜脈還流的促進，被認為是消除疲勞的不可或缺的條件之一。即是說與向心性（向着心臟進行）的按摩有相同的效果。

圖 3 表示出了在人體關節中最大的股關節的骨骼、韌帶和肌肉的結構。圖 3-1 是髌骨臼與大腿骨的連結狀態；