

F A S Z I E N F I T N E S S

筋膜健身

系统科学的筋膜训练方法全书

[德] 罗伯特·施莱普 [德] 约翰娜·拜尔◎著 张影◎译 李哲◎审



- 对抗身体疼痛 · 塑造紧致身形
- 突破瓶颈 · 提升运动表现



北京科学技术出版社

F A S Z I E N F I T N E S S

筋膜健身

系统科学的筋膜训练方法全书

[德] 罗伯特·施莱普 [德] 约翰娜·拜尔◎著 张影◎译 李哲◎审

重要提示:

本书仅供教学参考,不可替代个人健身和医疗咨询。如果您想获得医学建议,请向有资质的医生咨询。因本书相关内容造成的直接或间接的不良影响,出版商和作者概不负责。

如有问题和建议,请发邮件至robertschleip@rivaverlag.de。

Pages 18, 66 left and right: mit freundlicher Genehmigung von Dr. Christian Schmelzer und Dr. Andrea Heinz.
Institut für Angewandte Dermatopharmazie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg e.V., Halle (Saale).
Page 27 down at the left side: Bildmodifiziert nach Nishimura et al. 1994 (Acta Anat. 151: 250-257) mit freundlicher Genehmigung von Karger Publishers

Published as “Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport” by Dr. Robert Schleip, Johanna Bayer
© 2014 riva Verlag an Imprint of Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany, www.rivaverlag.de
All rights reserved.

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2016-5312

图书在版编目(CIP)数据

筋膜健身:系统科学的筋膜训练方法全书/(德)罗伯特·施莱普,(德)约翰娜·拜尔著;张影译;李哲审.—北京:北京科学技术出版社,2017.8(2017.8重印)

ISBN 978-7-5304-8810-2

I. ①筋… II. ①罗… ②约… ③张… ④李… III. ①筋膜疾病-运动疗法 IV. ①R686.305

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第078686号

筋膜健身:系统科学的筋膜训练方法全书

作者:[德]罗伯特·施莱普 [德]约翰娜·拜尔

译者:张影

策划编辑:胡诗

责任印制:张良

出版人:曾庆宇

社址:北京西直门南大街16号

电话传真:0086-10-66135495(总编室)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkj@bjkjpress.com

经销:新华书店

开本:720mm×1000mm 1/16

版次:2017年8月第1版

ISBN 978-7-5304-8810-2/R·2287

主审:李哲

责任编辑:代艳

图文制作:天露霖文化

出版发行:北京科学技术出版社

邮编:100035

0086-10-66113227(发行部)

网址:www.bkydw.cn

印刷:北京印匠彩色印刷有限公司

印张:13

印次:2017年8月第2次印刷

定价:79.00元



京科版图书,版权所有,侵权必究。
京科版图书,印装差错,负责退换。

目 录

序	2
中文版序	5
引言 为什么要锻炼筋膜?	7
第一章 什么是筋膜和结缔组织?	15
第二章 筋膜训练的原则	45
第三章 筋膜训练实践	97
第四章 筋膜、物理疗法和温和疗法	179
第五章 健康的筋膜: 健康的饮食与生活方式	191
结束语 未来属于筋膜!	200
参考文献	202
筋膜练习索引	203

目 录

序	2
中文版序	5
引言 为什么要锻炼筋膜?	7
第一章 什么是筋膜和结缔组织?	15
第二章 筋膜训练的原则	45
第三章 筋膜训练实践	97
第四章 筋膜、物理疗法和温和疗法	179
第五章 健康的筋膜: 健康的饮食与生活方式	191
结束语 未来属于筋膜!	200
参考文献	202
筋膜练习索引	203

序

筋

膜是我非常感兴趣的课题，为一本这样的书作序，即使日程满档我也乐意之至。这本书出自我十分欣赏的一位同行之手，他的著作我一直十分推崇。我们相识多年，同样痴迷于研究人体筋膜的作用，特别是它在运动医学方面的影响。我所说的这位同行就是罗伯特·施莱普博士。

罗伯特·施莱普博士在筋膜方面的科研成果及其在物理治疗领域的贡献不仅使筋膜成为重要的科研课题，也使它变成运动物理治疗领域和徒手治疗领域的焦点。

现在，施莱普博士打算用这样一本大众读物向更多的读者普及筋膜知识，使更多的普通人也能接触到筋膜领域的前沿科学成果。此刻我的喜悦之情溢于言表。

几十年来，我一直在和职业运动员打交道，他们很放心地将身体交给我护理。从1988年起，我就担任德国国家足球队队医，曾陪伴“我们的小伙子们”打过7次世界杯比赛。1990~2012年间，我也曾任戴维斯杯网球锦标赛德国队的物理治疗师。

我为这些顶尖的运动员进行诊断与治疗全凭我的双手，因而对他们中绝大多数人的肌肉和筋膜的软硬程度都了如指掌。

我了解运动员因为受伤或者肌肉劳损不得不暂时或完全停赛时内心承受的巨大压力。我知道，这十有八九跟筋膜损伤有关。在大多数时候，我能够用双手帮助他们减轻疼痛、缩短疼痛持续的时间，这主要是基于我在筋膜解剖学方面的知识储备和多年的治疗经验。

然而，我和这个领域的其他人一样，我们长期所做的工作更多的是凭借直觉和经验，而非基于某一特定理论。罗伯特·施莱普博士的科研成果改变了这种现状；他和德国乌尔姆大学的研究团队用他们的科学实验彻底颠覆了人们对筋膜的认识，通过实验证明筋膜的硬化未必与肌肉有关，压力可能也是诱因。

几十年来，作为徒手治疗师，我能够用手指触摸到运动员和患者身上的硬块——

硬化的筋膜，却无法向他们说明和解释，因为我并不明白其中的道理。我常常凭直觉行事。我在和骨科医生以及其他医务人员的交谈中发现，对于这些硬块的产生，他们在脑海中早已形成了固定的认知，然而这种认知却和我的直觉相悖，这使得我们的沟通过程困难重重。

因此，当施莱普博士于2006年因为他的实验研究荣获肌肉骨骼医学领域著名的弗拉基米尔·扬达奖时，我由衷地为他感到高兴。

首先，我曾在弗拉基米尔·扬达教授门下学习过。扬达教授来自布拉格，是一位杰出的神经生理学家，专门研究肌肉的课题。他是运动物理治疗领域的奠基人之一，我与几位很早就进入这个领域的“先锋”都得到了他的指导，进而了解了筋膜在正常动作中的重要性以及在治疗时出现的明显反应。

多年来，我在多瑙施陶夫伊甸园康复中心治疗过许多运动损伤患者。从他们身上，包括顶尖运动员身上，我们都可以看到筋膜的反应及其重要性。

因此，我热切期盼这本书的出版，我希望无论是专业运动员还是运动爱好者，都能通过这本书了解筋膜训练，通过浅显易懂的语言了解筋膜在人体中的功能。

在我看来，罗伯特·施莱普和他的同事近年来所研发的这一套有针对性的筋膜训练方案具有巨大的发展潜力。如果这本书能让更多人免受伤病困扰，使他们无须依赖我们这些筋膜治疗师的协助就可以尽情享受运动带来的乐趣与成功，我会十分欣慰。

到那时，我们这些运动物理治疗师应该还不至于失业。多亏了罗伯特·施莱普这样的科学家，他们的科研成果会减轻我们在日后工作中的负担。

克劳斯·埃德

2014年8月于多瑙施陶夫



■ 克劳斯·埃德

物理治疗师，多年来负责照料不同运动项目的顶尖运动员和奥运选手，其中包括德国国家足球队和戴维斯杯网球锦标赛德国队的队员。他在多瑙施陶夫经营伊甸园康复中心，这是一家专为运动损伤患者以及意外受伤者服务、对其进行物理治疗和复健的诊疗康复中心。除此之外，伊甸园康复中心还常年向医生、医护人员和体育老师提供在职进修课程，比如运动物理治疗或筋膜治疗课程。

克劳斯·埃德在进行急救



中文版序

现代社会的发展让人们的生活变得快速便捷，但同时也引发了我们不能回避的问题，比如不良体态、慢性疼痛、情绪低迷等。这一系列影响正常生活的不良因子正在弥漫。

和几年前不同，如今“筋膜”一词令人兴奋不已，最重要的原因是筋膜已经和人体诸多疾病的治疗产生了关联，开始逐渐被科学界认识，并且已经有科学家对筋膜进行了大量的深入研究。

记得在4年前第一次接触与筋膜相关的书籍的时候，我被书中一些治疗方法深深地吸引，并在自己的工作中逐渐应用，从而为很多因长期体态不良而引发慢性疼痛的患者解决了许多问题，甚至让很多患者回到了好久没有过的美好状态。

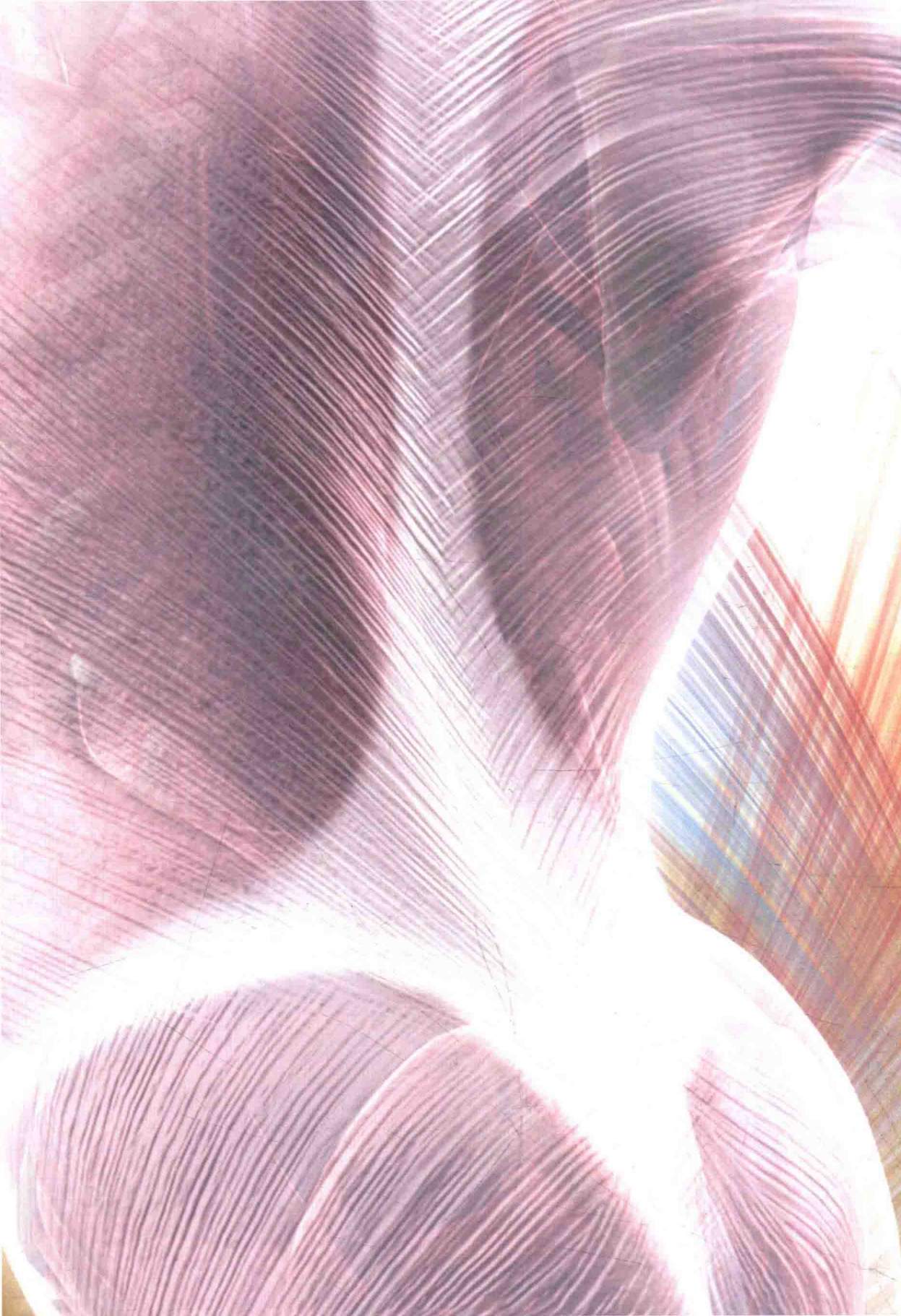
当我有幸主审《筋膜健身：系统科学的筋膜训练方法全书》时，我被书中扎实的科研数据和多年的临床实践案例所折服，但更让我惊喜的是这本书没有引用晦涩难懂的专业词汇和枯燥的文献论述，而是用平和翔实的文字来阐述筋膜在治疗中的意义，并通过简单的筋膜练习来调整练习者的身体。我相信，这本既有学术味道又有科普气息的书一定会为广大筋膜学爱好者提供极佳的参考。

李哲

2017年4月于广东医科大学

■ 李哲

广东医科大学李哲人体科学工作室负责人，中国解剖学会科普工作委员会副主任委员，开设新浪微博“李哲教你学解剖”、微信公众平台“李哲教你学解剖”以及“人体科学微课堂”。





引言

为什么要锻炼筋膜？

筋

膜的奥秘令我着迷。筋膜，也称作结缔组织，是一种遍布人体的基本构造。它包裹所有的器官、形成身体的结构，并为身体提供支撑。筋膜及其特征是如此有趣，以至于让我从一位物理治疗师慢慢变成了科学研究者，因为我知道筋膜在人体运动过程中发挥着怎样的作用及其对身心健康的影响。在研究过程中，我发现筋膜的作用根本没有得到充分认识；同时，我也意识到我们可以在日常生活和运动中更充分地发挥筋膜的作用。

筋膜到底发挥着怎样的作用？我想通过这本书为大家解答这个问题。长久

以来，筋膜被大家所忽略，尽管医生、教练和物理治疗师们都清楚地知道它的存在和功能。但是，不论是在想方设法用外科手术来治疗慢性背痛的时候，还是在用物理治疗方法减轻疼痛和肌肉僵硬程度的时候，抑或是当运动员经过长期训练却难以进步的时候，大家总是把注意力集中在肌肉、神经、骨骼以及身体的协调性和力量方面，筋膜在运动中的功能在过去一直没有得到足够的关注。而近年来，这种情况发生了巨大的改变：筋膜逐渐成为大众关注的焦点。

这几年来，关于筋膜的一些发现推翻了过去陈旧观念，有些甚至引发了颠覆

性的思维转变。例如，肌肉酸痛往往并不是肌肉组织损伤引起的，包裹在肌肉外层的筋膜的损伤才是主要原因；而背痛在许多情况下也不是由椎骨或椎间盘损伤引起的，筋膜才是症结所在。除此之外，绝大多数的运动损伤并不是肌肉问题，而往往是由于筋膜损伤造成的。如今，筋膜已经

被视为人体最重要的感觉器官之一，甚至能够将信号传输给大脑——我们的意识中心。所有的身体动作都是由筋膜中的感受器共同决定的：如果一个人的筋膜感受器失灵了，他的运动能力将失控。筋膜领域的新发现不胜枚举，就全球范围而言，几乎每天都有关于筋膜的新发现。

筋膜就像隐形的网络。法国外科医生J.C.甘贝尔图通过显微摄影捕捉到了难得一见的筋膜网状结构图



这些新发现往往来自医学或生物学研究，有些也来自物理治疗师和其他医务工作者的治疗报告。在从事科研之前，我曾是身体恢复和运动损伤方面的治疗师，所以理论和实践相结合对我来说特别重要。因此，早在2009年，我们这些筋膜健身协会的成员就开始将筋膜研究领域的许多发现运用到筋膜训练的实践中，有针对性地刺激、强化和保养筋膜。如今，筋膜研究者、运动科学研究者以及运动治疗师在世界各地开展这种有针对性的筋膜训练，并且不断开发出新的训练内容。

目前，与筋膜训练相关的图书和训练课程众多，它们都在向读者传递同一个理念：筋膜训练可以加强力量、提高运动成绩、增强耐力、提高身体柔韧性、促进健康、增强幸福感，并且能够塑造更优美的身体曲线。如果有人疑惑“我们到底还有什么可做的？”，对此我可以理解；如果有人质疑“我很适应现在的运动方式，为什么要换？”，对此我也可以理解。运动并非多多益善，必须找准方法，这一点运动员都很清楚。筋膜训练填补了原有训练体系中一直以来所缺失的部分。有针对性的筋膜训练能够让运动员优化成绩、突破瓶颈，实现新的飞跃。此外，它还能

使人们摆脱日常生活中肌肉酸痛和僵硬的困扰。你可以直接把它纳入你现有的训练计划中。也就是说，筋膜训练不会替代你现有的训练，而是作为现有训练计划的补充，可以使你的训练更加完善。近几十年来，体育教学与训练课程一直都把重心放在力量、耐力和协调性上。换句话说，人们关注的是肌肉、循环系统和神经系统，却忽略了筋膜。

虽然许多训练课程都强调也能锻炼筋膜，但是，这种训练往往不成体系、效率低下，因为筋膜需要特有的刺激和特定的动作才能被锻炼到。现在的训练课程往往固守陈规，缺少或者仅偶尔有对筋膜的刺激，达不到所需的训练量。我们可以打个比方：马拉松训练也可以锻炼肌肉，然而练马拉松的人还是没办法举起大重量，因为他并没有针对性地锻炼举重所需要的肌肉。因此，有针对性的训练才是运动员提升运动表现的关键。

如今，我们已经了解了筋膜在发挥肌肉功能和提高身体协调性方面的重要意义。然而，筋膜发挥作用需要特殊的外界刺激。这些关于筋膜的新认识会给那些已经经历了几次革新浪潮的训练理念带来新的影响。最初，人们进行的训练只针对个

别肌肉，之后人们开始关注肌肉群和功能性的动作流程。目前最新的训练思路是：将整个筋膜网络和筋膜经线纳入训练范围。因为，筋膜的状态不仅会影响人体运动损伤的程度、伤口愈合的速度，还会影响训练和赛后的恢复情况。所有这些，我都会在这本书中为你慢慢道来。

筋膜训练能够使你的个人训练计划更加完善。这并不意味着你要额外增加巨大的训练量和完全推翻原有的训练计划。我们推荐的练习可以轻松地与你现有的练习相结合，维护和保养你体内的筋膜网络。这些练习可以促进筋膜的活化和再生，使其保有活力和弹性，使你的肌肉得到充分锻炼，使你的动作变得更加流畅和优雅，同时使你的抵抗力得到增强。筋膜训练的优点有：提高肌腱和韧带的负荷能力，预防髌关节与椎间盘因摩擦而引起疼痛，保护肌肉免于受伤，还有助于塑造体形。筋膜训练能让人拥有年轻紧致的身体曲线，这一优点随着我们年龄的增长显得愈发重要。

令人惊讶的是，整个训练无须投入过多的时间：每周两次、每次十分钟就够了。它也无须投入额外的金钱，因为不需要特殊的服装或者器械。整个训练很简

单，平时就可以做，而且没有年龄和训练经验的限制，任何人都可以做。筋膜训练不仅有利于提升运动表现，对日常生活也有显而易见的帮助，例如：

- 使肌肉更有效率地发挥作用；
- 加快身体的恢复速度，这样可以让人更快地投入下一阶段的训练，应对更高负荷的挑战；
- 有助于提高运动成绩；
- 改善动作的流畅性和协调性；
- 使动作更加灵活优雅，不再僵硬笨拙；
- 使体形更加紧致；
- 状态良好的筋膜为肌肉提供长期保护，使肌肉免于受伤和疼痛；
- 为训练赋予更多乐趣和变化；
- 使身体充满活力，使你感觉更加年轻。

筋膜训练的内容可以根据不同的筋膜类型或问题区域进行调整。由于我们每个人都会不可避免地变老，有规律地进行筋膜训练是很重要的——筋膜的年龄就是我们的年龄！健康的筋膜能够让你保持体形，正确的筋膜训练能够让你永葆青春。因此，要想保持年轻，或者重获年轻的感觉，好好地保养筋膜是你正确的选择。

舞者们如此有力而灵活的动作得益于他们训练有素的、健康的筋膜



除了对日常生活有影响，筋膜训练还有其他效果。一些常见的小毛病，比如背痛、肩肘关节问题、颈部疼痛、肌肉僵硬、头痛和足部问题（如足跟骨刺）等，会经常发作并且难以治愈。越来越多的医生开始意识到，在所有这些症状中，筋膜的状态是关键，筋膜内部的紊乱甚至有可能就是真正的病因。比如令人痛苦的肩周炎（又称“凝肩”），其真正的病因其实就是筋膜损伤。我们可以通过筋膜治疗和筋膜训练缓解或治愈肩周炎。

一起来探索筋膜世界吧

作为身体治疗师、人类生物学者和教师，无论是在撰写科研论文的时候，还是在为医生、物理治疗师、罗尔夫按摩治疗师、整骨治疗师培训的时候，我都会从不同的角度去审视筋膜。不仅如此，我每天还会做一些对我自己和身体十分重要的事情。例如，起床时，我会悠悠地伸个懒腰舒展一下身体，因为这可以让我更愉快地清醒过来；清晨，我会赤脚慢跑，感知我的身体，并且调整心情以适应白天的工作；工作时，如果必须久坐，我会不断地通过一些小练习改变僵硬的身体姿势；辛劳一天后，我会去公园的攀爬架上爬上

滑下，让所有的关节都得到最大限度的拉伸——每当看着一个60岁的老头在攀爬架上玩耍，邻居和附近的孩子们都乐不可支。如果我不能好好保养我的身体，特别是我的筋膜系统，那么我根本不可能承受现在作为研究者、教师和作家所负荷的工作量。

我希望，通过这本书你也能够和我一样学会感知自己的身体。因此，我邀请你和我一起来一次旅行，去探索那个至今仍很神秘的结构，看看构成你和我的结构到底是什么样的。这趟旅行开始于寻找轨迹，接着会穿越一些风景单调的“荒原地带”，也就是本书前两章的理论基础和解剖生理学细节。如果大家想弄清楚筋膜训练的原理，就不要错过这些理论知识，因为筋膜训练的原则完全由筋膜的属性决定，这一点与肌肉和力量训练大相径庭。我坚信，深入探究筋膜中发生的事情，不仅对运动员、教练和体育老师而言是有趣并且有意义的，对一般读者也是如此，哪怕你只是单纯地想要获得身体和运动的满足感。因此，这本书适合所有人。特别是身体存在病痛、上了年纪的人，如果他们想要找到一套简单有效的训练方法和相关信息，这本书将非常合适；它也适合之前



我在慕尼黑住家附近的公园里运动。辛苦工作一天后，舒展筋骨让我神清气爽

没什么运动习惯，但现在想要逐步开始锻炼的人。在具体介绍练习以及阐述饮食和健康生活方式的章节中，我们还会提供一些便于实际操作的小诀窍。

在这场未知的筋膜世界之旅中，你可能会发现一些前所未闻的知识，当然有一些知识或许你在之前的训练中或者在物理治疗师那里就已经有所了解。在你抱以极大的热情投入练习之前，请对筋膜的

征和功能进行全面的了解，这样会让你的训练事半功倍，甚至会让你重新看待自己的日常生活。

不过，训练首先应该是充满乐趣的。你将在之后渐渐体会到，我们的筋膜训练实际上非常强调感官的愉悦。那么，现在就让我们一起去探索自己身体和动作的新乐趣吧。