

FEEL GOOD!

背部体操的妙用

我运动，我快乐系列

〔德〕Achim Schmauderer 编著

汪 戟 译

天津科技翻译出版公司

大 图 10292503 图字:02-2003-152

图书在版编目(CIP)数据

脊部体操的妙用/(德)施莫贝伦(Schmauderer, A.)编著;汪戟译.-天津:天津科技翻译出版公司,2005.1

(Feel Good! 我运动,我快乐系列)

书名原文:Wirbelsäulen-Gymnastik

ISBN 7-5433-1805-9

I.脊... II.①施...②汪... III.健身运动-基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第075123号

Published originally under the title (Wirbelsäulen-Gymnastik)

Copyright © 2002 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright: © 2004 by Tianjin Science & Technology Translation & Publishing Corp.

Through Bardon Chinese Media Agency, Taipei, Taiwan

中国简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

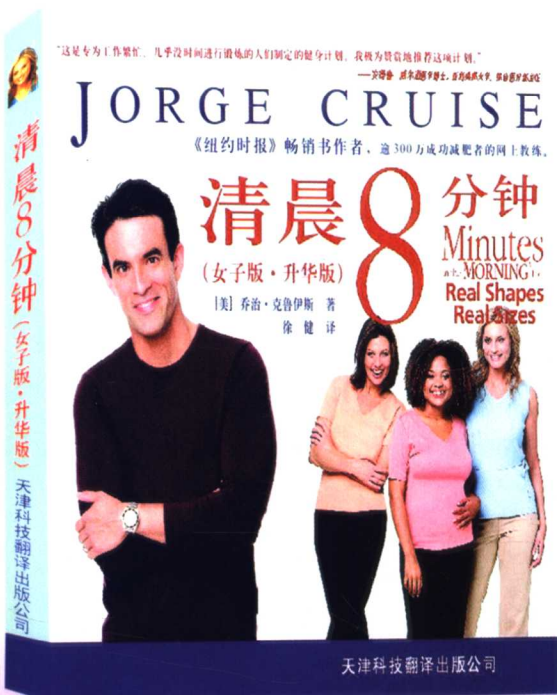
版本记录: 787×1092 1/24 2印张 56千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

全套定价:50.00元 本册定价:10.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

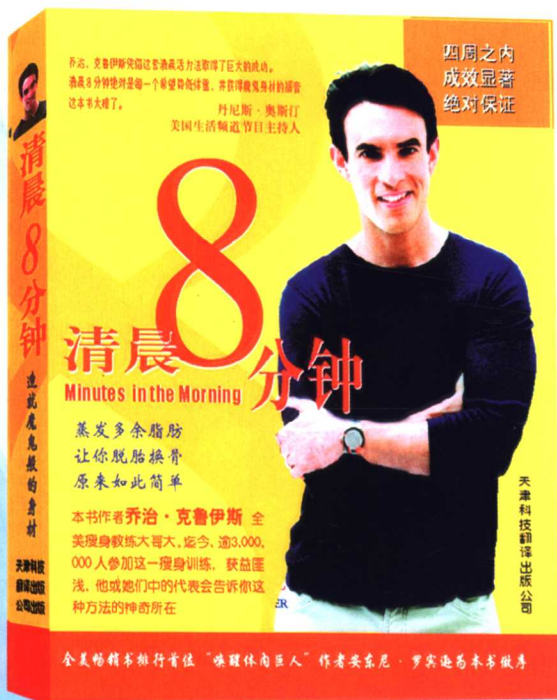
每天抽出8分钟来储蓄健康



本书为你提供强大的动力

每天只花8分钟
可成功减肥30磅以上

每天抽出8分钟来储蓄健康



消耗8分钟绝对是每一个希望降低体重，并获得魔鬼身材的福音。这本书太棒了。

丹尼斯·奥斯汀
美国生活频道节目主持人

8

清晨

Minutes in the Morning

分钟

蒸发多余脂肪
让你脱胎换骨
原来如此简单

本书作者**乔治·克鲁伊斯**全
美瘦身教练大哥大。迄今，逾3,000,
000人参加这一瘦身训练，获益匪
浅，他或她们中的代表会告诉你这
种方法的神奇所在

天津科技翻译出版公司

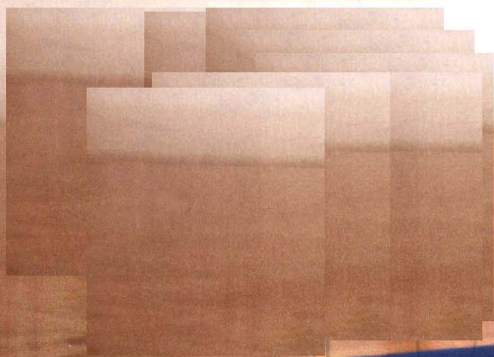
全美畅销书排行首位 “唤醒体内巨人”作者安东尼·罗宾亲为本书做序

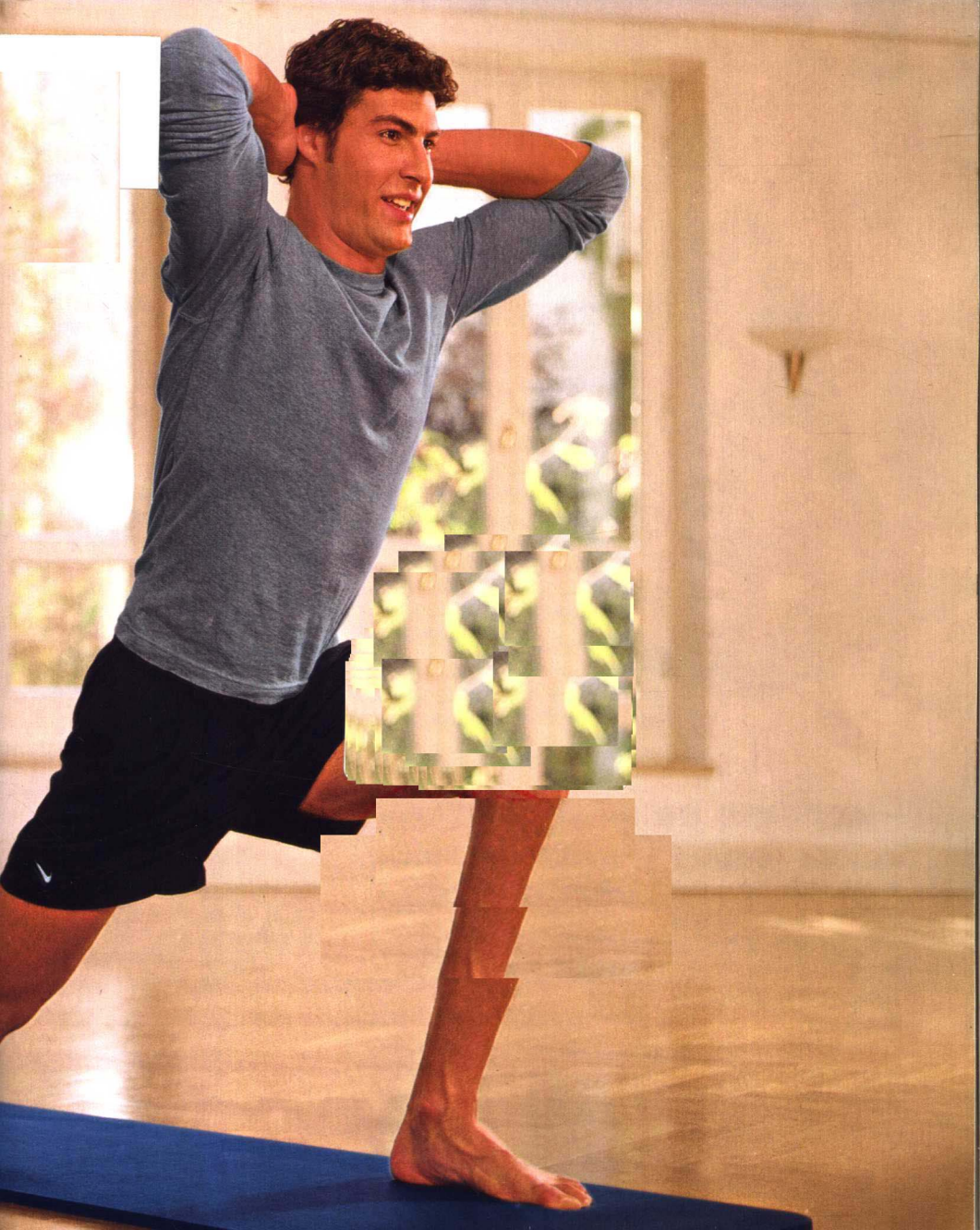
健康的捷径是减肥，减肥的目的是健康

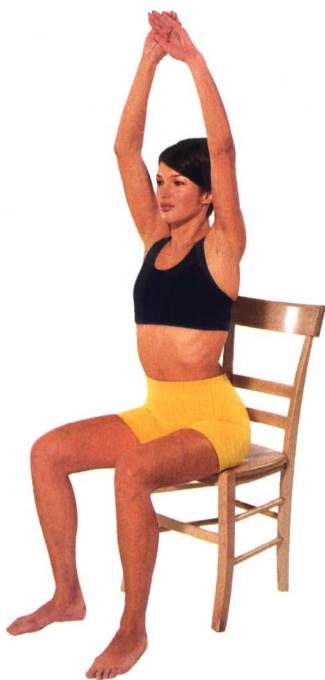
该书在美国连续3个月
居畅销书排行榜之首



您的身体在承受着背部、脖颈以及肩膀处肌肉酸痛折磨吗？您不得不整天坐着或始终站着，而对应保持何种姿势以避免酸痛却经常是一筹莫展吗？对于大多数人而言，运动不足、不正确的姿势以及过于柔弱的肌肉，或早或晚都将会导致各类背部问题。本书将通过一系列的练习帮助您重返没有病痛的幸福生活。这些练习完全符合运动医学的最新知识，只要您长期坚持训练，就能觉察到奇迹在自己身上的表现。未雨绸缪也好，亡羊补牢也罢，赶快行动起来吧！







目录

健康的背部令每个人都心驰神往

更笔挺,更结实,更灵活

一学即会,老少咸宜

您的脊椎

脊椎和椎间盘

背痛的诱因

坐,站,抬举

不仅是笔挺的,而且还是积极的

正确的坐

有活力的站立

抬举练习

4

5

5

6

6

7

8

8

8

8

9

一种全新的感觉! 轻捷,松弛,灵活

有关训练的一些重要建议

准备好了吗?

开始吧!

轻松灵活,始于足下

床上练习

针对颈椎和胸椎部位的练习

挺直您的背!

一个结实而富有弹性的臀部

针对大腿肌腱的练习

针对四头肌的练习

以伸展运动来对抗驼背

10

11

11

11

12

12

14

16

17

18

19

20



轻易变强壮！增强背部肌肉力量

训练是必要的，但务必规范！

力量与肌肉

腹部训练

静态的训练，以求更多的力量

动态十足的腰部肌肉训练

追求完美腹肌的梦想

下腹腹肌

背部练习

经典背部训练课程

背部的舒展锻炼

整体性：现代背部训练课程

针对大腿的练习

飞翔

自由泳

满富力量的双肩

22

23

23

24

24

26

28

29

30

30

32

34

34

36

38

39



动起来！训练计划

40

计划对于训练的重要性

41

在办公室或旅行中的锻炼

41

特殊工作者

42

忙碌者

43

完结篇：放松

44



健康的 背部

令每个人都
心驰神往

在您着手练习

之前,您应当对您的
脊椎、肌肉系统以及
运动和训练两者的意
义有所了解,这将有
助于激励您自即日起
对您的背部施以积极
的作用。



更笔挺,更结实, 更灵活

时而挺直时而弯曲,不管是在坐、站还是抬举,或是别的动作过程中,您的背部始终独自承受着所有的体重。由脊椎、椎关节、肌肉以及韧带所构成的脊椎是一项设计精巧的体系。脊椎里充满脊髓,为此小小的脊椎对于整个中枢神经系统起着不可或缺的作用。然而这一神奇又复杂的构造同时也是诸多莫名酸痛的祸源。但是您将不用再苦恼了,通过学习由我们所介绍的简单有效的练习,一定能帮助您摆脱这些病痛。

请您于百忙之中留出一小点空闲并稍微花点时间阅读此书。首先您会对人体构造有个基本概念,以便更清楚地了解背痛的成因,而您的第一项重要任务则是要学会如何正确地做“抬举”这个动作。

一学即会,老少咸宜

拥有柔韧性好、稳健强壮的肌肉是获得健康背部的前提。因此,在“一种全新的感觉”一节里您会看到一些简易的练习教程,它们将教会您如何使您的肌肉变得更有弹性,更为灵活;而“轻易变强壮,增强背部肌肉力量”一节将向您提供一些有助于提高肌肉力量的练习。通过本书图文并茂的介绍,给予您手把手的指导,所有练习都会显得轻松易学,上至70老者,下至17少年,一学即会,老少咸宜。

属于您自己的、 个性化的健身方案

合适的训练方案是十分重要的。在“动起来”一节里,您将会看到两套专为长时间保持坐姿或站姿者而制定的练习方案,每套大约用时30分钟。一旦您熟悉了这些练习,您还可以在锻炼时采取丰富多变的方式,使其更具个性化,并使自己在每日的练习之中享受到更多的乐趣!

信息

增减之间

每当您锻炼身体时,您的肌肉能力就会有所增强,而一旦缺少运动,则又会很快反弹回原状。

▶这就意味着:即使您认为自己的锻炼目标已经实现了,您还必须得坚持锻炼下去。为了彻底摆脱病痛,您必须不中断地努力坚持。

自然的运行最讲究的是“经济”二字,节约能量是其最高戒律:您的身体所不需要的,就会被裁减掉。可惜其中也包括那些很有价值的肌肉。

读一读,练一练

阅读下文的同时您就可以开始练习了。

▶请您不要总在原地保持同一姿势。比如说您现在可以站起来阅读本节后面的内容。

▶请您感受一下自己血液流动的变化。做一次深呼吸,放松身心继续阅读下去。

您的 脊椎

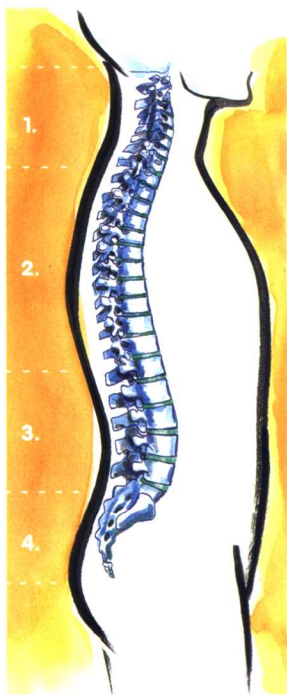
背痛是如何产生的,以及它们和脊椎又有什么关系?了解了如下所述的人体解剖学知识,应该对您是大有裨益的。

脊椎和椎间盘

脊椎分为以下4部分:

1. 最上部分为颈椎,由7块椎骨构成,支撑着头部重量。
2. 紧接着的是胸椎,由12块椎骨构成,肋骨就固定于其上。
3. 另有5块椎骨构成腰椎。
4. 最下面是骶骨,以及人类退化了的尾骨的残余。

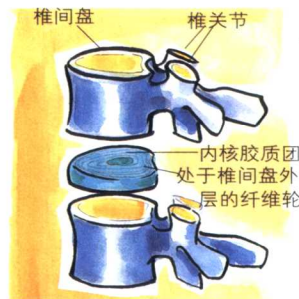
人体共有24块活动的椎骨,由椎关节相互连接。凭借它们使得我们的身体能够灵活自如地运动,但这往往也是关节炎的罪魁祸首。



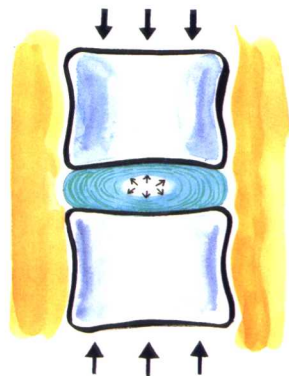
“缓冲器”

每块椎骨中都有椎间盘,其作为“缓冲器”意义重大。这一含水量80%的软骨层对撞击和震动能起到缓冲的作用。这一灵活的内核胶

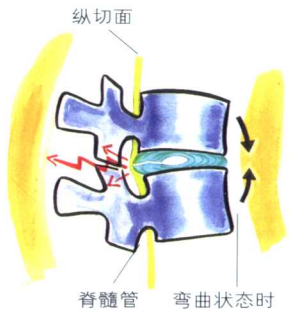
质团保证了椎骨间固定间隔的维持。白天站立、行走时,由脊椎承载的重压会把椎间盘内的液体压迫出一部分。但是当您夜晚躺下时,它们还会回流。当您的年纪越来越大时,您的椎间盘所能存储的液体也就越来越少了。为此,由于水质慢慢流失,功能逐渐衰损,其缓冲作用也就越来越差。通过定期的健身操训练,就可使您有效地抵御这一衰老过程。通过对椎间盘的针对性训练,使得其纤维质能够更好地吸收水分。



椎间盘的结构图



外层椎间盘的纤维轮是与椎骨同步成长起来的,它固定住脊椎并将具备缓冲功能的核内胶质保持在椎间盘的中心



椎间盘突出:胶质从纤维轮的一侧溢出,并压迫神经根或马尾神经,出现腰腿放射性疼痛等一系列神经症状,这就是引起突发性或持久性脊椎负载过重的起因

背痛的诱因

●最常见的原因是肌肉功能的衰弱和长期偏于单侧的不良体姿习惯,由此造成椎关节的超负荷和肌肉酸痛。慢性肌肉酸痛的一个常见原因就是长时间安坐而缺乏运动,比如说驾驶或长时间坐于电脑前。

●理所当然,您脆弱的脊椎就承受着过多的重量。

●在心理负担过重的情况下,肌肉的紧张程度也会随之提高。与此相关且首受其害的便是肩部和颈部肌肉群。

●事故、心灵创伤或者骨折经常都会为数年之后引发各类病痛。

●脊椎急性受伤时(如车祸、坠落)也会因炎症而引起高度的肌肉紧张。这是一个必要的保护机制:您的身体试图把状况稳定住,由此自动生成一个天然的肢体固定装置(与打上石膏的作用相仿)。

信息

医学用语词汇表

您可以了解以下几个矫形外科的重要术语:

Arthrose (关节病): 关节的磨损。

Arthritis (关节炎): 关节的炎症。

Entzündung (发炎): 组织的严重渗血;伤口炎症。

Fraktur (骨折): 骨骼断裂。

Hexenschuss (腰部风湿病): 因风湿引起的腰部疼痛。

Ischialgie? (坐骨神经痛): 坐骨神经部位的疼痛。

Ischiasnerv (坐骨神经): 一条大型神经,连贯背部与脚部。

Protrusion (椎间盘突出): 椎间盘拱起,突出。

Prolaps (椎间盘脱出): 椎间盘间脱离。

Skoliose (脊椎侧凸): 脊椎的单侧变形。

Syndrom (综合征): 多种病症并发。

坐,站, 抬举

不仅是笔挺的,
而且还是积极的

传统的背部训练教我们要坐如钟,站如松,以及平直地抬举。这些自然是有道理的。坐得笔挺对您的背部能起到保护作用,但仅有笔直的坐姿还是远远不够的。

在现代背部训练课程中,笔挺的坐姿转变成了积极的坐姿!只有将坐姿保持在运动状态中,您的坐姿才会是百分之百正确的。

小试验

1. 请您想一想,感觉一下,此时此刻您是以什么姿势坐着的。当然,我们在此并不讲究美观淑雅,就算您正翘着二郎腿,或者头歪向了一边,

这都没有丝毫关系。

2. 现在请您改变刚才的坐姿,改换成笔挺的坐姿。大腿保持等距平放,目光直视,尽量将下巴往内收拢。

3. 绷紧您的肌肉,并尽量持续数秒时间。比如说,双脚紧紧踏住地面,通过用力向上伸直上身,以绷紧腹部和背部肌肉。双手紧紧抵在大腿上。还有一点非常重要:务必和缓有节奏地呼吸,千万不要憋气。

4. 现在您可以再次选择一个自己认为舒适的坐姿,将此书继续读下去。

恭喜,恭喜!您现在已经知道“积极的坐姿”是怎么回事了吧!

正确的坐

►每隔几分钟您得改变一下坐姿。

►您要尽最大可能地绷紧肌肉。



请您不要保持同一姿势超过10分钟。比如说:当您头朝左看电视已有10分钟时,请您务必要将头部朝右转,并持续几秒钟。

这一积极坐姿的训练方式是不会引人注目的,当您对此贯彻执行时,旁人也丝毫不会察觉。

有活力的站立

长时间的站立,比如说,由于工作需要,长时间地站在售货柜台或迎宾台后面,

一段时间之后,就会引起种种酸痛。通常我们最常见的症状就是腰椎酸痛。因此,您有必要对此采取一些预防措施:

► 绷紧您的肌肉,用力地直起身来,以使腹部和背部的肌肉都紧张起来。

► 您在做长时间的家务劳动过程中,可以交替地抬举大腿(20~30厘米的高度)。这种双腿交替式站立对您的背来说是一种放松和享受。

抬举练习

为了学会正确的抬举动作,您必须认真对待这项练习。只有经过定期的训练之后,您的肌肉才会拥有足够的力量。

1. 请您站直,双脚分开站立,保持与臀宽,脚尖放松,自然地指向外侧。

2. 现在弯下您的膝盖和臀部,上身保持直挺,慢慢向前倾,双手下垂,指向地面。



3. 从地面抬起一件分量较轻的物品。

4. 再直起身来,同时呼气。切记,背部始终要保持平直!保持笔直姿势的动力来自于双腿,而非来自于手臂或肩膀。

当您就此项练习练过数遍之后,可以尝试着逐步增加所抬举物品的重量。



一种全新的

感觉!

轻捷,
松弛,灵活

一天8~10小时下来,肌肉僵硬、脖颈酸痛,头几乎不能转动;如此痛苦的体验不是只有经常久坐的“办公室工作狂”或者“电脑怪人”才能“享受”到。在我们这本书里您可以学到一些预防措施,而预防开始于每天早晨您躺在床上刚睁开双眼的那一刹。



有关训练 的一些重要建议

准备好了吗?

▶请您换上舒适合身的衣服。

▶训练时请赤脚或穿上体操鞋。

▶准备好一个舒适结实的枕头。

▶打开音乐,听您最喜欢的歌曲,把所有会妨碍到您的人或物都请到一边去。

开始吧!

▶先以热身运动作为前奏。

▶特别要关注起始姿势。

▶训练时要集中注意力。

▶呼吸要平和有序。

▶身体两侧都要做运动10~15次,而且要交替做2~3次。

每一轮之后可以休息1

分钟左右。

▶要事先制定好每一个伸展或收缩动作所坚持的时间。

▶每周务必要练习2~3次。

您的训练计划

您当然没有必要做所有的练习。

▶您可以尝试着从每一章中挑出几个练习来做。当然,不要只顾及单侧身体的训练。最好每4~5周改变一下训练内容。

▶一个训练时段应保持在30分钟左右。自第41页后您可以找到两个相关建议。

注意事项

●遭遇突发性疼痛。

●患有传染病。

●发烧。

●身体状态不适。

●服药后或狂饮之后。

有以上情况时您不应该练习。如果您对此不确定,可以向您的医生咨询。

小贴士

热身练习!

●在您正式投入训练前,应当保证至少有5分钟的时间用来热身。这样可以促进血液循环并可以防止训练时肌肉拉伤。放松类的练习作为热身运动并不十分理想。

▶原地踏步或原地跑,同时用力摆臂并深呼吸。

▶骑一段路程的自行车,或者徒步登上5楼也可以起到热身的作用。

●如果您的体重超标了几公斤,通过我们的热身练习您还能额外地消耗掉一些热量。为此您至少要用15~20分钟来做“跑步运动”,并且也需以同样的时间用于健身操训练。对于特别努力者我们还会给予特别关照:15分钟热身,15分钟健身操练习,15分钟结束运动。这样就可以保证多余的脂肪再没有机会储存下来了。

轻松灵活,

始于足下

脚步健身操致力于使僵化的脊椎重又充满活力,通过一些简单的弯曲和旋转动作使椎关节变得更为灵活。

床上练习

这套健身操简易而富有功效!特别之处在于:所有练习都实施于背部,而且一切动作躺在床上便可以完成。

练习一

1. 平躺,头部枕于一平坦的软垫上。双手放于身体两侧,手掌向下平放。

2. 反复前后摆动左右两脚的脚踝。

记住,此动作中,运动动力源自于您的臀部,而膝盖则保持伸展,呼吸要始终保持平稳缓和。

弯曲的练习

练习二

1. 曲右膝,朝胸部方向抬高,然后再放下。做时紧挨另一条腿。

2. 再换左腿重复该动作。

请您按这样的方法左右轮换着做该动作。

