

FEEL GOOD

舒展地轻松一下吧

我运动，我快乐系列

[德] Petra Regelin 编著

朱 坤 译

天津科技翻译出版公司



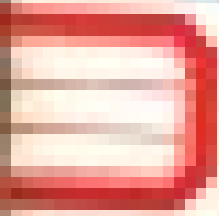
舒服地轻松一下吧

我运动，我快乐得到

《图》Pulse Magazine 提供

第 14 期

中国体育报 1997.10.20



著作权合同登记号:图字:02-2003-152

图书在版编目(CIP)数据

舒展地轻松一下吧/(德)里格林(Regelin, P.)编著;朱坤译.-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:Stretching

ISBN 7-5433-1805-9

I.舒... II.①里...②朱... 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075122号

Published originally under the title (Stretching)

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

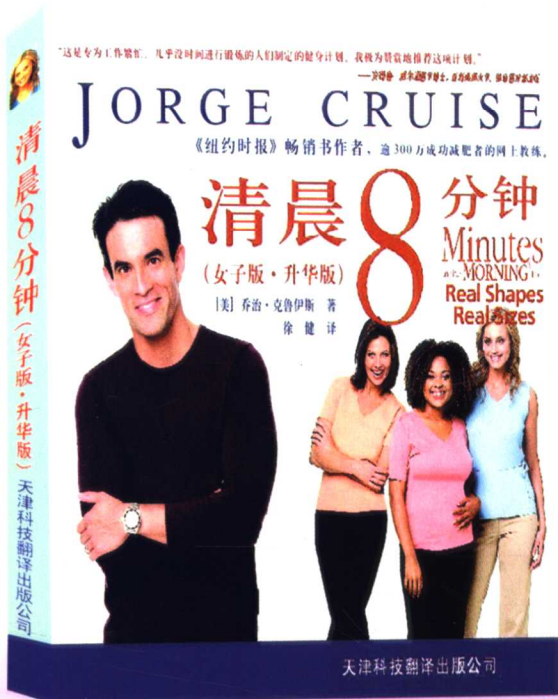
版本记录: 787×1092 1/24 2印张 56千字

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)

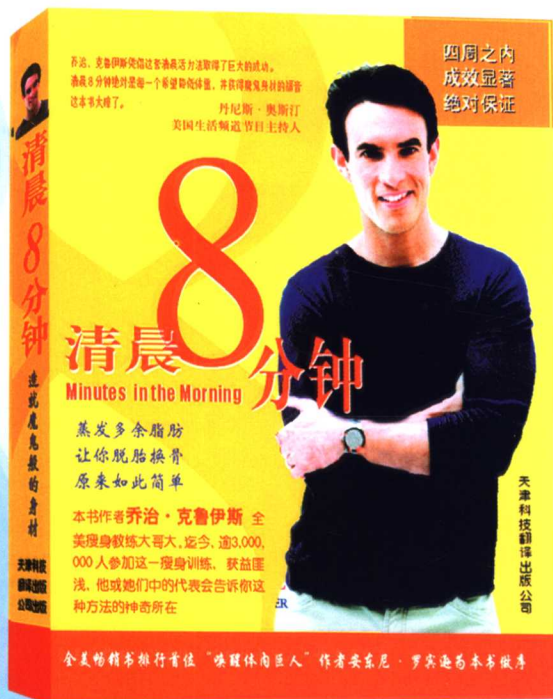
每天抽出8分钟来储蓄健康



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

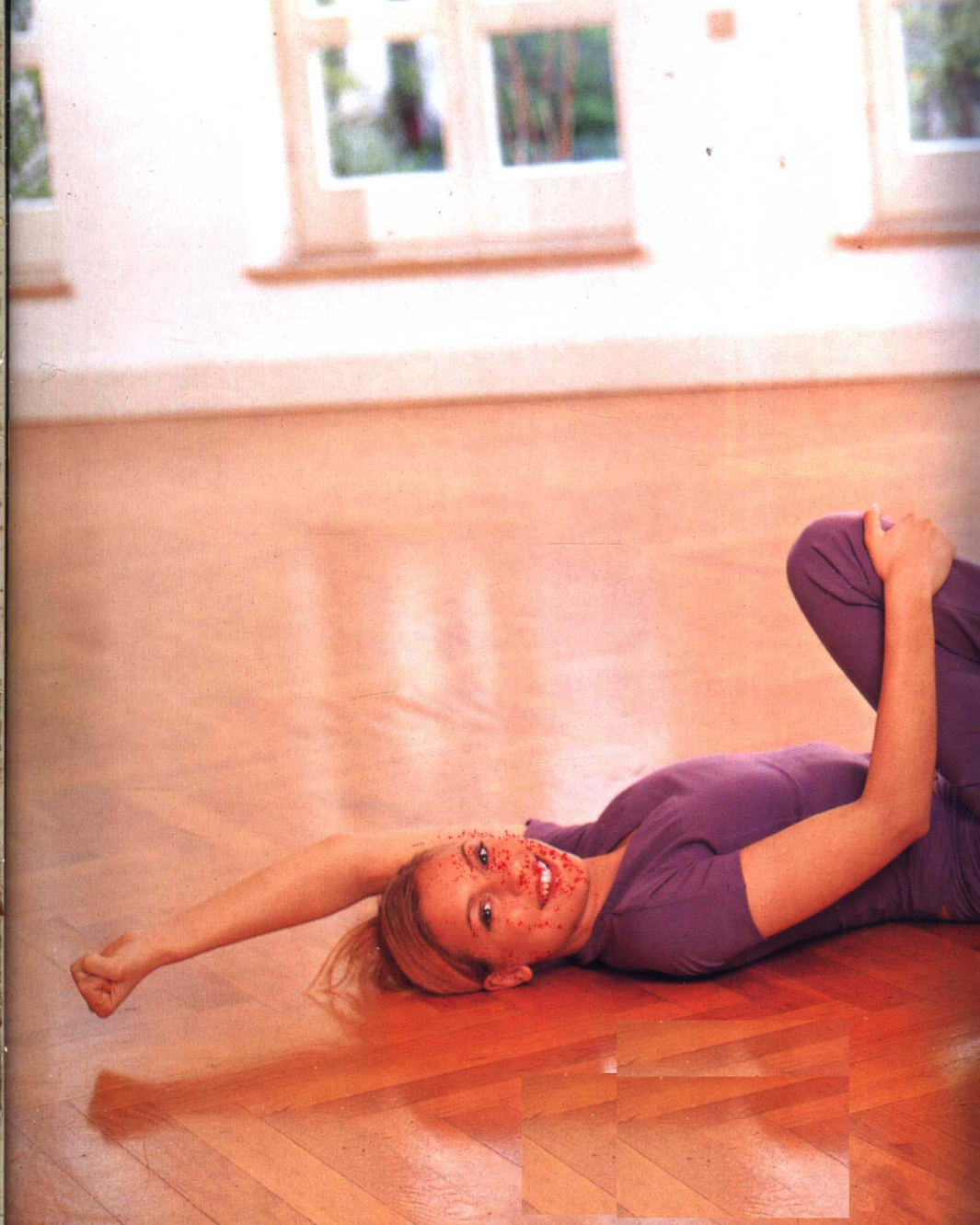
每天抽出8分钟来储蓄健康



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

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

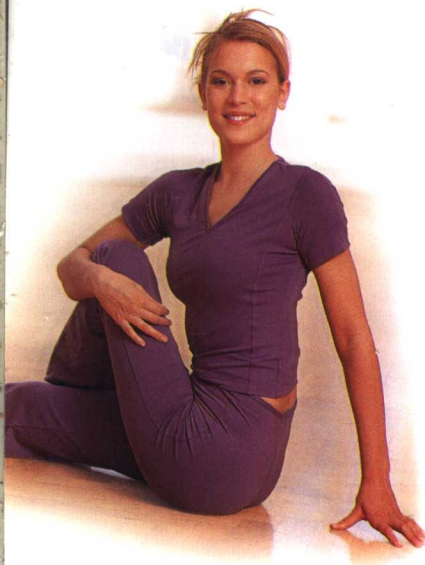




觉得肌肉酸痛吗？您觉得后背疼痛，脖颈僵硬，肩膀无法运动吗？不用急——很简单就能摆脱它们，而最棒的方法就是做伸展运动。我们温柔的健美教练肯定能帮助您变得非常健康。肌肉变得灵活柔韧，以前的酸痛症状自动消失。您会觉得每天肌肉松弛舒适，头脑也会很清醒，精神愉快轻松，更有活力，而所有的这一切只需很少的简单的运动而已。

让我们开始吧！





目录

让您的身体舒展

不要使您的身体僵硬迟钝
消除肌肉酸痛
满足不同需求的简短方案
身体灵活轻便
肌肉不能不停地工作
伸展身体——保持住！
您一定会受益匪浅
伸展运动相关知识
静止的伸展运动
运动—静止的伸展运动
正确的姿势
运动的过程

4
5
5
5
6
6
6
6
7
8
8
8
8
8

快乐获得健康

直立与灵活
什么使我们变得弯曲与瘫软
健美绷紧的腿
大腿与小腿肚的伸展练习
臀部的活力
腿部与臀部的锻炼
结实的脊椎
背部的锻炼
挺起胸膛生活
胸部与腹部的锻炼
真正的松弛放松
肩膀与脖颈的锻炼
永远保持柔软灵活
胳膊与手的锻炼

10
11
11
12
12
14
14
16
16
18
18
20
20
22
22



日常生活中的生活运动

可恢复活力的伸展运动

来试一试吧!

背部的力量

塑造一个灵活的脊椎

精力充沛

精力旺盛,新的活力

早晨好!

起床时

如果脖颈酸痛

让酸痛的脖颈舒服

站起来!

长时间坐着的人的运动

永远都能穿高跟鞋!

恢复小腿活力

24

25

25

26

26

28

28

30

30

32

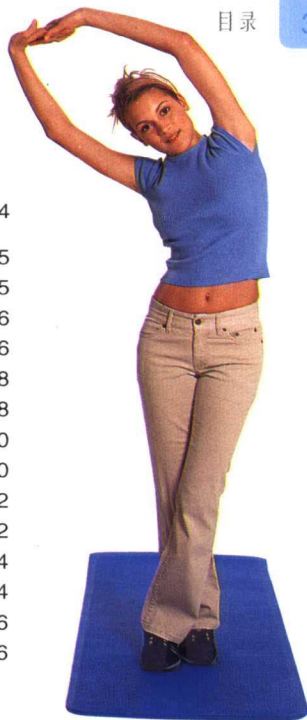
32

34

34

36

36



运动前后

精力充沛——保持灵活柔韧

运动前的伸展练习

运动后的伸展练习

慢跑者与散步者

骑自行车者

腹部、腿部与臀部的伸展运动

根据塑造体形的计划进行伸展练习

38

39

39

39

40

42

44

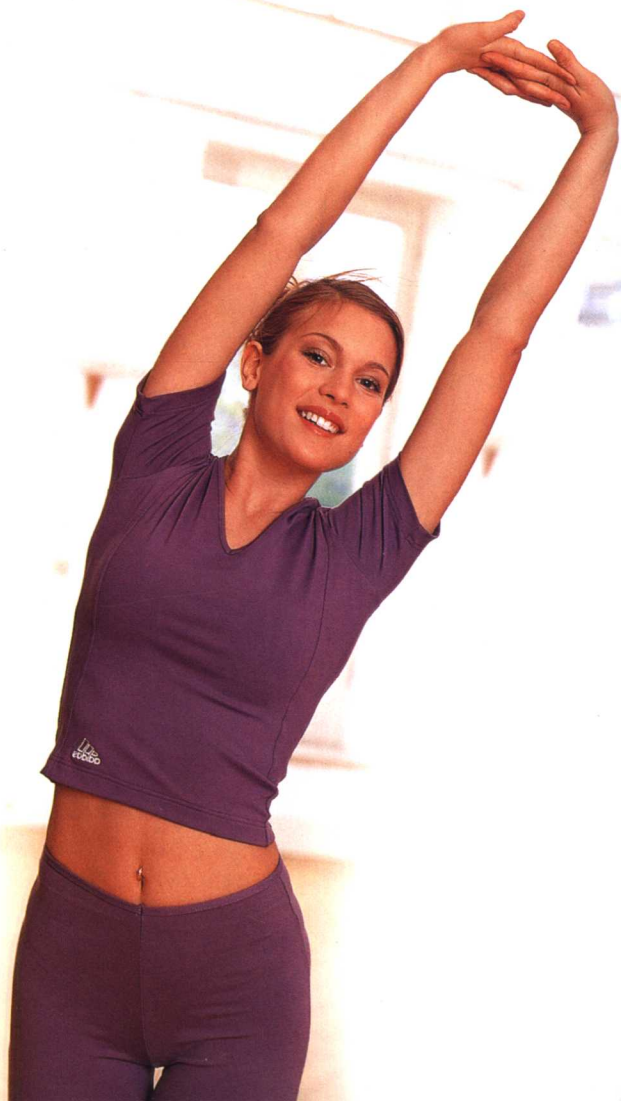
44



让您的身体 舒展

为了更健康
与更灵活

您是否观察过一只猫，看看它是怎样舒适地伸展它的身体的吗？我们则很少那样做：肌肉若不经常被拉伸的话，它们会自动地萎缩，同时我们的身体就越来越不灵活了。伸展运动则针对这一弱点，以保持肌肉的灵活与整个身体的健康与舒适。



不要使您的身体 僵硬迟钝

和许多的事物一样，我们的身体本来是非常灵活的，直到突然碰到麻烦时，我们才会意识到这一点：当您坐在驾驶座上，想扭头倒车时，身体不能往后转到足够的角度；或者在穿衣服的时候无法独立地拉上拉链了。这时以有针对性的伸展运动来锻炼肌肉和关节的灵活性已经是刻不容缓了。

消除肌肉酸痛

这些轻柔的运动直接针对这一问题。您可以伸展每一块由于片面地运动而易于变短和痉挛的肌肉。同时关节的活动半径也会被拉长——这是我们身体柔韧性的关键之所在。

对您心灵的影响

伸展运动不仅仅使您更灵活，更松弛，它也能使您的身体与心灵再次充满生机与活力。有着灵活的肌肉与柔韧的关节让您感觉更好，更洒脱，心情更平和，而且您的身形体态和个人魅力也会从中受益。

满足不同需求的 简短方案

我们向您介绍伸展运动的计划。这些计划能使您在日常生活中保持健康与松弛。

●针对长时间坐着的人士的简短方案或针对脖颈灵活性的练习起着预防作用，防止脊椎、肌肉和关节产生疼痛。

●更多的其他练习能使您精神焕发或者唤起您新的活力。这对整个身体来说都是一种享受！

信息

伸展运动

伸展运动练习能抵消肌肉在慢跑、散步或是骑自行车时因被片面的运动负荷所产生的不良影响。

●柔韧的肌肉能避免受到伤害——在日常的生活工作中也是如此。能灵活伸缩的肌肉不会被拉伤，也很少被扯伤。体育医生和教练都持这一观点。因此现在每一种体育项目的训练中都少不了伸展运动（39页）。

●运动过后肌肉的酸痛也能通过一个伸展练习来缓解或是在很大程度上避免。这是因为：在伸展时关节的极限状态能短时间地阻止动脉血液的流动。练习结束后血液又会大量地流回身体的相应部位，由此肌肉便能在很大程度上恢复活力了。

身体

灵活轻便

肌肉不能不停地工作

我们的肌肉能够做很多的事情：它们负责使我们能够直立和自由地运动。之所以能够做到这一点，是因为肌肉能够收缩并再次伸长。比如当您做曲臂的动作时，上臂的二头肌收缩，与此相对应，手臂背面的三头肌则伸长了。

如果肌肉被长期过度劳累而且被片面地运动、使用时，它们之间的相互配合便无法进行下去了。因为有些肌肉慢慢地就萎缩了，其他的也越来越虚弱。萎缩的肌肉会变得僵硬，丧失柔韧性及弹性，而血液循环也不能良好地运转了。一次力量训练会使肌肉萎缩5%~13%，这种对灵活性的限制能持续48小时之久。如

果我们长年累月地错误或是片面地运动我们的身体的话，比如坐着时弓着背，那么就会产生致命的后果：肌肉、

结缔组织和肌腱会持续萎缩，关节丧失灵活性，整个身体都会变得不健康。

伸展身体——保持住！

其实要想打破这种恶性循环也很容易——定期做做伸展运动就能使肌肉保持柔韧，关节保持灵活。因为肌肉被定期地舒展后，萎缩的部分还能够还原回去。肌肉、结缔组织和肌腱恢复到它们原来健康时的长度。这一过程是这样实现的：在伸展运动时我们能清楚地感觉到肌肉的绷紧，那就是身体向我们发出的信号：这里是肌肉拉伸的极限位置了，不能再拉长了！如果我们不断的伸展，肌肉转动的幅度不断加大，灵活性的程度也就会不断升高。

但这也同时意味着：如果不能坚持积极主动并定期地伸展肌肉，那么我们身体的灵活性会自动减弱。

信息

容易萎缩的肌肉

在日常生活中，我们使用身体的部分肌肉比其他肌肉更频繁，许多人身上的这部分肌肉就因负荷过度而萎缩了。

- 脖颈后部的肌肉；
- 胸肌；
- 后背下部的肌肉；
- 大腿正面的肌肉；
- 大腿反面的肌肉；
- 腿内侧的肌肉；
- 小腿肚上的肌肉。

因此，针对这些部分的伸展运动尤为重要！



想拥有良好的体形,有活力的步伐吗? 只要您拥有灵活柔韧的肌肉!

您一定会受益匪浅

●伸展运动是理想的恢复性运动,通过它能使在日常生活中因被片面地负荷或是在运动时变短或痉挛的肌肉变得再次具有伸缩性,灵活而有柔韧性。

●肌肉和其相连的组织能让血液和氧气良好地流通过,使您的身体和精神焕发活力。当定期地伸展您的身体时,您便能将平时受到压

抑的能量重新释放出来,您会觉得更自由,更强壮,更充满激情!

●同时您也会感觉到您是怎样一天天地变得更洒脱。您的紧张情绪得到放松,内心的安静祥和更加容易保持。因为当肌肉灵活柔韧时比它们僵硬绷紧和痉挛时更容易缓和松弛下来。

●良好的挺立的体态和精力充沛的步伐是健康积极的精神状态和迷人魅力的基

础。我们体态的好坏也取决于肌肉的强度和灵活性。我们能做挺胸收肩的动作,只有当肩和脊椎足够灵活时才行。否则肩部和脊椎就会自动向前倾。采用有针对性的伸展和强化运动能使脊椎又恢复正常并改善我们的体态和魅力。

我们的步伐的活力也在很大程度上依赖于腿部肌肉和跟腱的伸展状况。如果它们萎缩的话,脚在踏步时就只有很短时间的接触地面——步伐就小,拖沓而无力。充满活力的行走在有灵活的肌肉和跟腱时才会出现。

伸展运动 相关知识

伸展运动的方式多种多样。以前人们做伸展运动时经常剧烈地摆动身体或做弹跳运动。慢慢地人们发现,这种方法收效甚小,甚至相反经常会对韧带和肌肉产生损伤。

静止的伸展运动

一种非常有效的方式:

►您慢慢的,有控制的进入要伸展某一部位的状态。

►尽可能地伸展您的身体这一部位,直到您明显地感觉到肌肉的轻微绷紧。

►将这一状态保持一段时间,最好15~30秒钟。

运动—静止的 伸展运动

新的体育科学发现这种

方式效果特别好:

►慢慢并谨慎地进入要深湿的状态,直到您感觉肌肉的轻微绷紧为止。

►在5~9秒钟后增强您伸展的力度,您再重新保持几秒钟。

►您可以根据身体感觉的舒适与否重复该动作,最多3次。

重要的问题是您必须慢慢地伸展身体,不要晃动或摇摆。

正确的姿势

在做所有的练习时,都应注意保持您的脊椎是直立的。

►您千万不要撅着臀部!在做站立的练习时您要注意这一点,要注意您是否收腹挺胸了,臀部是否绷紧了。如果您不确定的话,可以在做练习的时候将一只手放到后背的下部。如果背部是弯曲的,您就将腹部收起,臀部绷紧,竖直脊椎。在躺着做练习

的时候,您只要注意将后背紧紧贴住地面就可以了。

►您也要注意在做所有的练习时保持后背上部的伸直。将您的下巴向下方伸展——使得脖颈的肌肉伸展开来。把您的肩部向下、向后收紧,把胸骨向前突出。如果您的后背上部是弯曲的,您的脊椎就容易受到伤害。

运动的过程

1. 慢慢地进入运动状态——遵循这一忠告:“伸展运动不需要精神上有力!”

2. 尽可能地伸展您的身体,直到您的身体有了感觉——肌肉或轻或重的绷紧。一些运动员将它称做“舒服的痛苦”。如果您没有这种伸展的感觉,您所做的练习就达不到预期的效果:肌肉不会变得更有弹性,因为您的运动没有达到对肌肉的适应性有足够帮助的训练刺激。

您的动作幅度千万不要过大,以免使您感觉到练习给您带来了疼痛!如果您在某一项目练习中感到疼痛了,您就不要再继续下去了。

3. 在您保持静止的时候,您要集中注意力感觉您所伸展的身体部位,并且试着有意识地去放松肌肉。这样它才能不断适应绷紧的状态。

4. 不要屏住呼吸,这一点非常重要。您的呼吸应该一直保持畅通,深深地吸进

一口气,再慢慢地有意识地呼出去。

5. 您可以自己决定您的伸展运动保持多长的时间——15~30秒是最佳的。归根到底这一持续时间取决于您在运动时的伸展感觉有多强烈和您的身体舒适与否。您愿意的话,可以试试刚才提到的运动——静止的伸展运动(见第8页)。

6. 您想结束练习的时候,慢慢地放松身体并回到开始

时的状态。

►您在练习的时候要注意均衡地运动身体的左右两侧,比如说左右腿的运动平衡。

►每个练习通常重复2~3次即可。但这也取决于您的身体感觉,比如您感觉某一种练习给您的感觉特别好的时候,您可以重复多次。

小贴士

伸展的规律

►伸展运动需要温暖!

您必须在温暖舒适的环境与温度下做练习。因为当肌肉能良好放松的时候才能起到好的舒展效果,而肌肉在较高的温度里能更好地放松!您想在伸展练习中达到良好的效果吗?请您在练习之前先热身——5分

钟就足够了。原地踏步走、高抬腿和绕肩动作都可以,或者打开您喜欢的音乐,跳跳舞也是不错的。

►保持安静!

在运动时您需要安静的环境,因为您必须集中精神注意您身体的感觉。

►正确的呼吸!

正确的呼吸能够使身体和心灵更好地放松并对舒展有帮

助。您应该一直深呼吸,再慢慢地呼出去。您可以想像,空气是怎样流入您伸展的身体部位里去的。

►完全的放松!

您身体越放松,伸展练习的效果就越好。理由是:如果您的肌肉放松,那么伸展部位的疼痛感就越少,您的灵活性就能很快得到改善。

快乐

获得

健康

对肌肉、身材
和身体舒适感的练习



谁不想要十分的精力

充沛和灵活柔韧? 只有经常地伸展整个身体才能实现这一点, 否则这一切都会很快的过去。

有一些肌肉则需要急切的伸展, 因为它们在日常生活中一直被过度地磨损劳累。在这里您能够找到针对萎缩了的和痉挛的肌肉所需要的恢复练习。

直立 与 灵活

我们的体态、身体状态和灵活性都建立在一个由许多部分,如骨头、肌肉和关节所组成的非常复杂的系统之上的。所有部分的功能都是紧密相连、相互协调的。这是我们能够保持稳健、直立和自由运动的前提之所在。

什么使我们变得 弯曲与瘫软

如果有一个部分发生了变化,整个身体系统就会陷入混乱之中,例如萎缩了的脖颈肌肉会对整个身体静态产生影响。其结果就是现代人的典型体态:头部前倾,肩部向前收缩,背部弯曲,腹部下垂。这一体态不仅看上去很难看,而且它也强烈地限制了身体的灵活性。足够的灵活性对于我们的关节能够以最佳状态从事工

小贴士

伸展运动的频率如何确定?

答案很清楚——越频繁越好!您每天能够舒展您的身体是最好不过的了。

►在您的日程安排表中确定一个固定的时间,比如说您确定在起床后、中午休息时间或者在睡觉前都可以。

►您每天为此投入8~10分钟的时间就足够了。

►您每天针对不同的身体部位进行练习,不要遗忘了任何一个部分。

您没有兴趣天天都锻炼吗?没问题!您只要将下面的练习计划根据自己的需要调整一下就可以了。

►您每周至少要进行两次20~30分钟的有规律的练习。由此您就能获得很多:灵活的肌肉、挺立的体态和无尽的活力。

作来说是必需的。如果关节不能保持灵活,它们就会被不平衡的负荷使用。其可能的结果就是过早的损耗、长期慢性轻微炎症和不断的疼痛。不想使关节过早被磨损的人,就应该有目的地锻炼它的灵活性。

您该为自己做些什么!

下面所涉及的伸展运动

正是针对身体的薄弱环节的,并且适应大多数成年人容易萎缩的所有肌肉。

因此,您应该为了自己的健康、挺立的姿态和更多的灵活性,积极的和我们一起做吧。