

STRETCHING

极简拉伸

最有效的30秒塑体运动

〔韩〕卢玄皓 著
金成淑 译

韩国女性
塑体畅销书

NO.1

作为时尚新女性，你需要：
健康的体魄 健美的体形 健身的时间

121式针对身体不同部位的拉伸动作

从清晨到睡前，随时随地，即学即用

你能：拉伸肌筋、消除酸痛、活力健康

你可以：瘦腰、美颈、塑肩、塑造完美身形



北京科学技术出版社

STRETCHING

极简拉伸

最有效的30秒塑体运动

〔韩〕卢玄皓 著
金成淑 译



北京科学技术出版社

“Stretch Break” by Noh,Hyun-Ho

Copyright ©2012 Nexus Co.,Ltd.

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Nexus Co.,Ltd

The Simplified Chinese Language edition © 2014 Beijing Science and Technology Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with Nexus Co.,Ltd

through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字：01-2013-4987

图书在版编目 (CIP) 数据

极简拉伸：最有效的 30 秒塑体运动 / (韩) 卢玄皓著；金成淑译．—北京：北京科学技术出版社，2014.4

ISBN 978-7-5304-7038-1

I. ①极… II. ①卢… ②金… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 318705 号

极简拉伸：最有效的 30 秒塑体运动

作 者：(韩) 卢玄皓

策划编辑：王 婧

图文制作：樊润琴

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：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：720mm×980mm 1/16

版 次：2014年4月第1版

ISBN 978-7-5304-7038-1/G · 2002

译 者：金成淑

责任编辑：赵 晶 王 婧

责任印制：张 良

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：北京宝隆世纪印刷有限公司

印 张：8.75

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：38.00 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。

塑造健康完美身材的 拉伸运动

在现代都市中，经常对着电脑办公的人们大部分都有肩膀酸痛、手腕僵硬或眼睛疲劳的不适，我们称之为“电脑族疼痛”。若不及时治疗这些不适，慢慢积累的疲劳将导致全身无力，阻碍血液循环，从而引起身体发凉，部分肌肉变得僵硬，使身体失去均衡，从而改变体形。现代人中有许多颈部向前伸的乌龟颈、驼背和腰痛的人。这不仅会影响体形，还会使体力和精神明显下降。

现代人只有在身心俱疲时才会深刻地体会到锻炼身体的必要性，但由于没有时间去健身房，因而只能放任体力的下降。而且长时间缺乏锻炼的人们很难接受较难的运动，所以强迫他们去接受专业的运动指导并不会得到好的效果。难度较大、复杂的动作会使初学者失去锻炼的持续性，如果总是反复进行开始时的简单动作，也不会有运动效果。

对于平时缺乏锻炼和没有信心坚持下去的人们，并不适合从一开始就进行长时间的运动或过量锻炼。而应先改善在日常生活中人们所承受的疲劳和痛症。

本书作者曾为国家赛艇队选手，并从事私人健身教练工作 16 年，每年都会去参加各国的运动学会，学习先进的运动方法和技巧。作者坚信，可以将拉伸运动介绍给所有读者，并改善他们的身体状况。

拉伸运动虽属于最基础的运动，但它可以唤醒身体所有的功能和活动，还可以改善自身的情感、压力与体形。它不分时间、地点，不需要器械，单凭一个台阶也可以根据情况完成最佳的锻炼技巧。即便是 30 秒的拉伸运动也可以得到很好的效果，非常适合繁忙的现代人。

本书整理了 121 种根据身体部位、场所、情景进行的 30 秒运动。无论是在办公室、地铁、等公交车时或是在床上都可以进行。书中还详细介绍了进行拉伸运动时最重要的呼吸法，并附有效果部位图，初学者可以通过 30 秒的运动立刻感受到效果。跟着本书所介绍的动作进行拉伸练习，可使身心达到舒服畅快的效果。



● 在开始阅读本书前

拉伸没有规则

拉伸运动没有特别的技巧，只需充分拉伸身体各部位的肌肉即可。也不需要特别的准备阶段，只需根据自身的柔韧性从第一步开始慢慢跟着做。但要特别注意配合运动时的呼吸法和姿势。

拉伸运动的呼吸

大多数的初学者在进行拉伸动作时只想着熟记动作，如果把注意力放在动作上而进行拉伸，便不会把心思放在完成动作上，容易使人产生厌倦，且不容易达到运动效果。造成这种错误的原因是错误的呼吸方式。拉伸运动并不是无氧运动，关乎身体的大部分活动都是从呼吸开始的。

我们的身体处于活动状态时需要能量，释放能量会产生乳酸。经过呼吸的放松，进入肺部的氧气会与乳酸反应生成水和二氧化碳，酸胀逐渐消失，从而缓解紧张的肌肉，筋膜在得到稳定后，便可以消除疼痛。在进行拉伸动作开始呼吸时，应跟着做动作；结束呼吸时，动作也应跟着结束。

进行拉伸运动中，呼吸方面的注意要点有以下几种。

基本呼吸

通过鼻子深吸气，再用嘴最大程度地将气呼出，想象着肺叶贴在一起。

呼吸的时间

一次呼吸平均掌握在 3~5 秒，以基本动作为基准，一个动作平均坚持 3~5 次。基本动作需要 30 秒，动作幅度较大的拉伸动作需呼吸 10 次左右。



呼吸的种类

静态拉伸运动 ▶用鼻子吸气，用嘴呼气。

呼气 (Breath) 可辅助稳定身心，缓解僵硬的肩部肌肉，促进血液循环，稳定血压和血糖。呼气时胸部和腹部应向内，慢慢发出“呼”的声音。

动作较大的拉伸运动 ▶用鼻子吸气，用嘴呼气。

深呼吸 (Power Breath) 也叫动力呼吸，比起吸入呼出呼吸的概念，更包含了呼吸技巧。拉伸运动中有单脚站立、脚后跟站立、收缩拉伸肌肉等动作。通过强力的呼气，可稳定身体，确保正确的姿势。用嘴强力呼气发出“噗”的声音，可得到收缩身体肌肉的效果。此呼吸法也适用于康复治疗的患者。

呼吸为主的拉伸运动 ▶用嘴吸气，用嘴呼气。

拉伸的姿势

拉伸是矫正身体的运动，维持基本姿势非常重要。坐立时摆正姿势，可使肌肉保持均衡，完成理想的动作。

上半身基本姿势

收下巴，双肩保持平衡，挺直胸部、背部和腰部。

拉伸的核心

身体的重心和着力点的部位在躯干上，稳定躯

干可预防运动中的意外受伤，通过正确而有效的姿势可以良好地完成动作。

呼吸可以掌握和认知身体的重心。通过正确的呼吸方法可得到对重心的掌握能力，若把两者结合起来，可使肌肉富有弹性，促进血液循环，从而更正确地完成姿势。

下半身基本姿势

保持骨盆平衡，避免身体重心偏向一侧的腿，并将双腿伸直。

拉伸运动的柔韧性

通过拉伸运动可增强身体柔韧性。每个人的柔韧性都是先天的，没有必要为了完成理想的拉伸姿势而给自己施加压力，只需做到自己身体可接受的程度。

通过拉伸运动得知身体年龄

双手扣紧，胳膊肘并拢于中间。面对镜子，抬起胳膊肘时，看见下巴，身体年龄为 30 多岁；看见鼻子，身体年龄为 20 多岁；看见眼睛则为 10 多岁。若胳膊肘根本无法并拢，则可判断肩部和背部有问题。

运动前后的拉伸

运动前进行的拉伸是为了使关节的活动范围掌握在正常范围内所做的准备动作。运动前做的拉伸可缓解僵硬的肌肉，避免乳酸堆积造成的疲劳，并可预防在运动中受伤，同时也起到了燃烧脂肪的热身作用，使身体状态更适合进行运动。



运动后也应该做拉伸运动。它可以告知身体运动的结束，并给运动中造成紧张的肌肉传递休息的信号。在进行拉伸运动中，为稳定肌肉，每个动作需至少坚持 30 秒左右。在并非高强度的运动状态下，若运动后手脚发抖、四肢酸痛、脸发红，并感到偏头痛的话，说明拉伸运动进行得不够充分。



拉伸运动牢记 6 点

1. 比起动作，要更注重呼吸。
2. 摆正姿势，不要过于强调动作的次数。
3. 只需感受对肌肉的刺激，不要过分执着于柔韧性的范围。
4. 做好开始姿势，再进行下一步动作。
5. 把身体所有部位都结合起来再进行拉伸。
6. 不要使身体透支，通过拉伸运动应使身体感到舒畅。

01

PART

从头到脚 拉伸



颈部·拉伸 / 2

挺胸，后仰头部 / 2
低头，下压后颈部 / 3
颈部向两侧拉伸 / 4
颈部斜拉伸 / 5

肩部、胳膊·拉伸 / 6

拉伸胳膊上方 / 6
拉伸肩部后侧 / 7
双手扣紧，向下弯腰 / 8
身体两侧拉伸 / 9

胸部、腹部·拉伸 / 10

双臂交叉于后背，挺胸 / 10
双手贴墙面，拉伸胸部 / 11
俯卧，向后挺直、压低腰部 / 12

肋部·拉伸 / 13

双手贴墙面，拉伸肋部 / 13

腰脊·拉伸 / 14

按住腿，活动躯干 / 14
搭腿下压膝盖 / 15
前后摇摆身体 / 16
扭动骨盆 / 17

臀部·拉伸 / 18

两脚心紧贴，向下弯腰 / 18
单脚站立，向下弯腰 / 19

腰部·拉伸 / 20

大腿前侧的拉伸 / 20
向下弯腰，双手着地 / 21
向下弯腰，拉伸膝盖后侧 / 22
拉伸膝盖后侧，伸紧脚尖 1 / 23
拉伸膝盖后侧，伸紧脚尖 2 / 24
利用毛巾拉伸大腿后侧 / 25

手腕·拉伸 / 26

按压手背 / 26
手背推墙 / 27

脚腕·拉伸 / 28

抬起膝盖 / 28
拉伸胫骨 / 29

02

PART

早安—晚安 拉伸



早安·拉伸 / 32

平躺，膝盖上下抬起 / 32
平躺，骨盆左右拉伸 / 33
平躺，拉伸一条腿 / 34
向下弯腰，再弹起 / 34
伸腰，躯干左右拉伸 / 35

清晨出门·拉伸 / 36

双手按墙角两侧，
轻推上半身 / 36
伸直一条腿，拉伸躯干 / 37

地铁 & 公交车·拉伸 / 38

扭转骨盆 / 38
双手扣紧于后背，挺胸 / 39
单臂推墙 / 40
头部向下按压 / 41
靠墙壁，拉伸肋部 / 42
利用座椅拉伸颈部 / 43

长时间驾驶·拉伸 / 44

胳膊向上拉伸 / 44
颈部向两侧拉伸 / 45

消除疲劳·拉伸 / 46

平躺，收缩后背 / 46
平躺，拉伸双腿 / 47
抓住头部，仰卧起坐 / 47
猫姿伸懒腰 / 48
向下俯卧，拉伸臀部 / 49
平躺伸懒腰 / 50
利用毛巾，上挺腰部 / 50
平躺，拉伸膝盖 / 51

电视机旁·拉伸 / 52

俯卧完成 V 形动作 / 52
完成 V 形动作 / 52
抬腿拍手 / 53

晚安·拉伸 / 54

平躺，深呼吸 / 54
双腿并拢，抬起 / 55

03

PART

放松心情 拉伸

放松心情·呼吸法 / 57

微笑呼吸法 & 伸懒腰拉伸 / 58
蜷曲呼吸法 / 59
净化呼吸法 / 59
V 形弹力呼吸法 & 拉伸 / 60
心口弹性呼吸法 / 61

缓解身体紧张·拉伸 / 62

站立，挺肚 / 62

收紧背部 / 63

左右拉伸上半身 / 64
刺激大脑活动的指压 / 65
跳跃，抖动身体 / 66
向下弯腰，甩动胳膊 / 67

清醒头脑·拉伸 / 68

感官运动系统拉伸 / 68
轻压后颈部 / 69
拽耳朵 / 69



04

PART

缓解疼痛 拉伸



消除身体乏力·拉伸 / 72

摇摆胳膊呼吸法 / 72
低头弓背，弯曲膝盖 / 74
以苹果状握拳，扭转胳膊 / 75
双腿叉开，扭转上半身 / 76
拉伸后膝盖，抻紧脚尖 / 77

缓解颈部僵硬·拉伸 / 78

乌龟姿势抬起臀部 / 78
扶着座椅，拉伸颈部 / 79

缓解肩部僵硬·拉伸 / 80

PNF 方式拉伸上半身 / 80

缓解腰痛·拉伸 / 85

双腿交叉，弯腰扭转上半身 / 85

缓解眼部疲劳·拉伸 / 86

按压侧头筋 / 86
按压后颈部 / 87

05

PART

塑造完美 身材 拉伸

远离便秘·拉伸 / 90

海狮姿势抬起上半身 / 90
平躺，腰部着地 / 91

塑造腿部曲线·拉伸 / 92

仰望天空姿势 / 92
拉伸大腿外侧 / 93

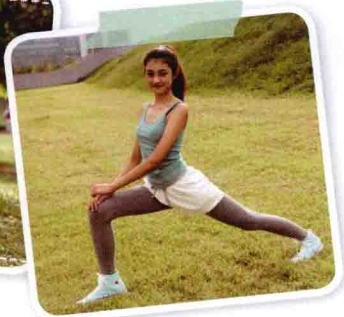
消除腹部赘肉·拉伸 / 94

双腿并拢，抬起 / 94
俯卧，后倾腰部 / 95

塑造 S 曲线·拉伸 / 96

身体前后摇摆 / 96
抓住膝盖，扭转身体 / 97
搭膝盖大腿，拉伸 / 97

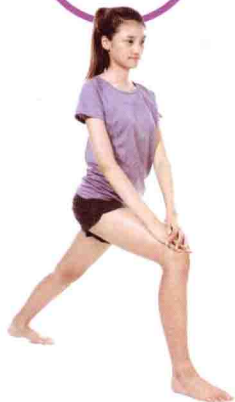




06

PART

动态活跃 拉伸



动态基础·拉伸 / 100

- 拉伸躯干 / 100
- 向身体两侧拉伸躯干 / 101
- 拉伸胳膊后侧 / 102
- 拉伸肩部后侧 / 103
- 拉伸颈部 / 104
- 低头, 拉伸后颈部 / 105
- 挺胸, 向后仰头 / 105
- 拉伸大腿前侧 / 106
- 抬起膝盖 / 106
- 膝盖向两侧抬起 / 107
- 向下弯腰, 手掌伏地 / 108
- 保持弯腰, 握住脚腕 / 108
- 翘腿, 向下弯腰, 扭转 / 109
- 叉开双腿, 扭转上半身 / 110
- 伸直一侧的腿, 双手着地 / 111
- 拉伸小腿 / 112
- 拉伸胫骨 / 113

动态节奏·拉伸 / 114

- 动态拉伸大腿前侧 / 114
- 动态抬起膝盖 / 115
- 动态向两侧抬起膝盖 / 116
- 动态伸直腿, 向下弯腰 / 117
- 动态蜘蛛动作 / 118
- 动态拉伸两侧大腿 / 120
- 动态拉伸臀部 / 121
- 动态向上抬腿 / 122
- 动态结尾蜘蛛动作 / 123
- 动态欢快拉伸动作 / 124

PART
01

从头到脚 拉伸

作为运动前热身的拉伸动作可放松疲劳的身体，是基本的拉伸动作。一般人都可以简单完成，它可以缓解僵硬的肌肉，唤醒缺乏活力的身体。

颈部 拉伸

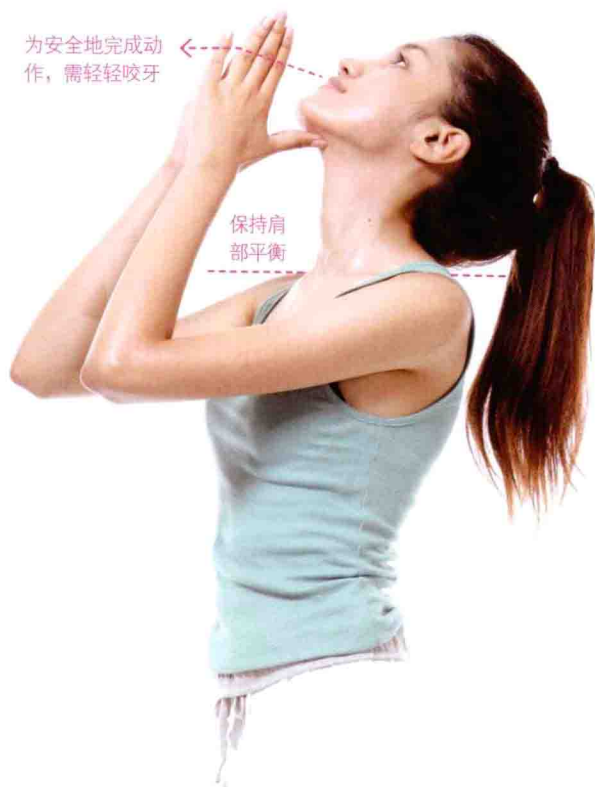
疲劳会导致颈部僵硬，同时阻碍脑部血液流动，使人精神恍惚，从而失去颈部平衡，影响体形。缓解颈部疲劳的拉伸动作可在原地进行，通过拉伸运动即可得到舒适感。

► 挺胸，后仰头部

效果部位：前颈部、胸部、背部

要点：

后背、颈部大幅弯曲和因过度压力导致颈部僵硬的人的呼吸系统比较弱，应避免进行此动作。吸烟严重的人在做此动作时会导致咳嗽。建议做此动作就咳嗽的人戒烟。



挺胸，双手合并，大拇指顶住下巴。深吸一口气，再呼气，大拇指轻推下巴，头向后倾斜。深呼吸后松手，放下大拇指，头部回到原来位置，目视前方。

► 低头，下压后颈部

效果部位：后颈部、后背

要点：

双手呈按摩式压住头部，才可促进血液循环，缓解肌肉紧张。



双手用力慢慢按压头部后侧，保持力度，低头，收下巴。深吸一口气，再呼气，手指用力按住头部后侧，深呼吸 2~3 次。慢慢放下双手，抬起头。

► 颈部向两侧拉伸

效果部位：颈部两侧



保持胳膊肘与耳朵平行，挺胸，胳膊向后伸展



下巴向上抬起，感到紧绷

要点：

如感到疼痛或无力，中间应休息30秒再进行反方向动作。另外，反复进行30秒的深呼吸，可缓解紧张感。

1 双脚分开站立，与肩同宽，右手置于头部左上侧。

2 深吸一口气，再呼气，头部向两侧倾斜。手指用力，坚持10~20秒，直到肩部和颈部的紧张感消除，再次深呼吸，恢复到初始状态。反方向进行相同动作。注意手指需按住头部，才可达到正确的拉伸效果。