

主编◆运动健身工作室 绘图◆郭逸朦

现在|开|始|做， 拉伸操

XIANZAI KAISHIZUO
LASHENCAO

现代人**最好的运动**比瑜伽
更简单、更安全、更实用

中国医药科技出版社



现在开始做，**拉伸操**

主编 运动健身工作室

绘图 郭逸朦

中国医药科技出版社

内 容 提 要

“为什么总感觉疲惫不堪？”“整天腰酸背痛腿抽筋”“肚子上一圈一圈的赘肉该怎么减下去？”“坐着一天，腿都坐肿了”……你或者你身边的人也经常这么说过吧！每天工作八小时的你，是不是在工作空闲中揉着疼痛的肌肉、看着变形的身材，总是一次又一次地告诉自己：一定要找时间运动了！可总是坚持不下去，不是没时间锻炼就是没有好的运动方法！有了这本书，一切就迎刃而解了！

本书内容涵盖了拉伸操的各个方面，既有理论的阐述，又有具体方法的介绍；形式上文图并茂，版式上美观活泼，方便读者跟着学习锻炼。一书在手，每天抓柱悄悄溜走的五分钟，健康就会永远伴随着你。

图书在版编目(CIP)数据

现在开始做，拉伸操 / 运动健身工作室主编. — 北京：中国医药科技出版社，2014.6

ISBN 978-7-5067-6232-8

I. ①现… II. ①运… III. ①健美操 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 081919 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm¹/₂₄

印张 6¹/₂

字数 107 千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6232-8

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

PREFACE

跟 着 感 觉 学 拉 伸

我们生活在地球上，无时无刻不受到重力的影响，因此，随着年龄的增长，很多人会出现弯腰驼背的改变。再加上我们无时无刻不受到来自生活和工作的各种压力，运动少、坐的时间长，因此常常导致身体各种不适。

拉伸能够很好地解决重力和不良姿势引起的问题。任何人、任何时间、任何地点都可以进行，简单易学、没有费用、起效迅速、轻柔舒适。每天只需几分钟的拉伸就可以伸展肌肉筋脉，消除脸、颈、肩、臂、背、腰、髋、臀、腿、手和脚等身体部位的不适和酸痛，增强身体柔韧度，还能减肥瘦身。

本书采用图文结合的方式，分拉伸操的功效、基本动作、随时做、随地做和未病先防等五章全面详细地向你讲解拉伸操，为你详细剖析每种拉伸方法的原理。书中为你详尽地介绍了针对身体各部位的拉伸动作，让你可以依次拉伸身体各部位。

拉伸可以缓解各种疲劳损伤，消除全身关节及肩背部疼痛，并且能够消除工作一天的劳累。让我们现在开始拉伸吧！

编 者

2014年4月

跟 着 感 觉 学 拉 伸

第一章 小动作大作用 —— 拉伸操的功效

为什么要做拉伸操 / 2

拉伸操的作用 / 3

如何正确进行拉伸操 / 4

拉伸操的误区 / 5

做拉伸操时注意事项 / 6

第二章 让全身灵活起来 —— 拉伸操的基本动作

拉伸手指操 / 9

拉伸手与手腕操 / 10

拉伸肩和手臂操 / 14

拉伸肩膀、手臂及脖子操 / 18

拉伸脖子和肩膀操 / 19

拉伸胸部操 / 20

拉伸腰背部操 / 22

拉伸腿部操 / 25

拉伸面部操 / 28



第三章 随时做 ——不同时段拉伸操

早晨工作前的拉伸操 / 30

下载等待时的拉伸操 / 37

随时随地的拉伸 / 45

接、打电话时的拉伸操 / 55

下班回家前的拉伸操 / 63

会间、课间或工间时的拉伸操 / 33

释放压力的拉伸操 / 40

复印等待时的拉伸操 / 51

散步前的拉伸 / 60

体育锻炼前可以做的拉伸操 / 67

第四章 随地做 ——不同地点拉伸操

坐位拉伸 / 81

坐位与站位交替拉伸 / 96

旅行中的拉伸操 / 106

站位拉伸 / 90

办公室内的拉伸 / 102

飞机上可以进行的拉伸操 / 111

第五章 未病先防 ——预防劳损的拉伸操

重复性压迫损伤在当代很“流行” / 117 调整办公用具预防重复性压迫损伤 / 118

调整姿势预防重复性压迫损伤 / 119 手腕的拉伸 / 121

手、手臂及肩颈的拉伸操 / 123 手、手腕及前臂的拉伸 / 131

养成良好的坐、立、站姿势 / 135

预防腰背疼痛的拉伸操 / 139

适合文案工作者的拉伸操 / 144

拉伸僵硬的肩颈 / 136

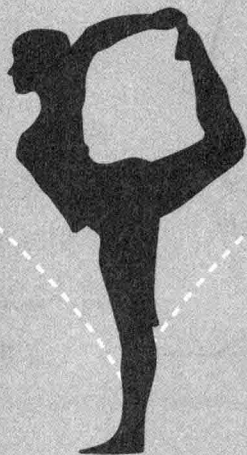
预防“鼠标手”和“键盘肘”的拉伸操 / 141

让你的身体动起来 / 147

第一章

小动作大作用——

拉伸操的功效





为什么要做拉伸操

我们生活在地球上，无时无刻不受到重力的影响，因此，随着年龄的增长，人体会弯腰驼背。

同时，我们生活在现代社会，无处不受到来自生活、工作的各种压力，运动少、坐的时间长，常常导致身体各种不适、甚至



疼痛。

长时间的静坐使脊柱受到很大的压力，如果坐姿不正确，会加重对脊柱的压力，从而导致背痛。

长时间不活动，会导致脖颈僵硬、肩部

疼痛。久坐且长时间不活动时，血液就会停留在小腿和足部，造成全身血液循环不畅。

长期重复同一个动作会导致肢体劳损，整天面对电脑的人由于长时间使用鼠标，他们的肢体重复性劳损经常发生在手部。

坐在电脑桌前时精神压力和紧张过度集中会导致身体紧张，同时，面部紧绷、下颌紧闭也容易导致头痛。

工作时，职场人士如何避免因久坐带来的身体损伤呢？拉伸是一项非常简单的运动，是缓解因久坐引起的身体不适的最有效方法。



拉伸操的作用

拉伸能够很好的解决重力和不良姿势引起的问题。任何人、任何时间、任何地点都可以进行，具有简单易学、没有费用、起效迅速、轻柔舒适的特点。每天只需几分钟的拉伸就可以伸展肌肉筋脉，消除脸、颈、肩、臂、背、腰、髋、臀、腿、手和脚等身体部位的不适和酸痛，增强身体柔韧度，还能减肥瘦身。

具体讲，有下列好处：

- | | |
|-------------|-------------|
| (1) 缓解肌肉紧张。 | (2) 消除身体疲劳。 |
| (3) 改善血液循环。 | (4) 缓解焦虑情绪。 |
| (5) 避免身体劳损。 | (6) 提高工作效率。 |
| (7) 保持心情舒畅。 | |



如何进行拉伸操

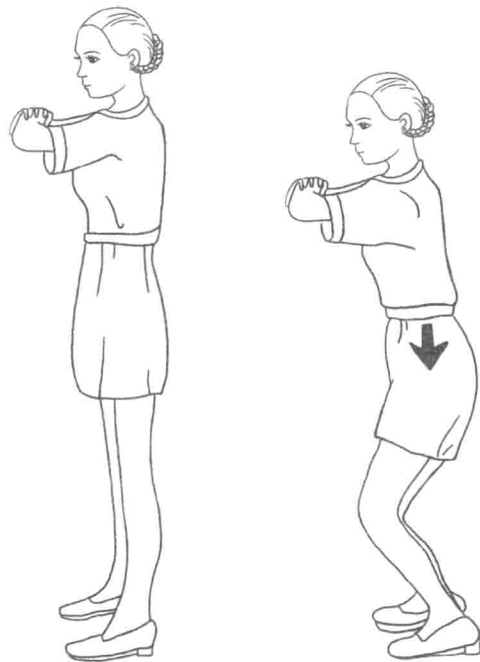
任何时间都可以拉伸：工作间隙、电脑处理信息时、肌肉僵硬、酸痛或疲倦时、散步前后、接打电话时、早上起床后、晚上入睡前。每天每个一小时拉伸一次可以避免肢体僵硬和肌肉酸痛，会让你感觉更良好。

任何地点都可以拉伸：电脑前、办公桌前、公共汽车上、地铁里、接打电话的地方、复印机前、正在排队的地方。

正确的拉伸操要点是

- (1) 放松呼吸。
- (2) 精神集中于拉伸的肌肉和关节。
- (3) 身体协调一致。
- (4) 感觉舒畅、轻松。
- (5) 不要蹦跳。
- (6) 不要过度拉伸引发疼痛。

每个拉伸动作都分为两个阶段：简单拉伸和进阶拉伸。



	要 求	目 的
简单拉伸	在一个拉伸动作开始前，先用5~10秒钟进行简单拉伸。动作不要太猛，当你感觉到轻微的拉伸张力时，保持这一动作，让身体慢慢放松。在这一过程中，拉伸张力会渐渐消失。如果拉伸张力没有消失，就把身体调整到更加舒适的状态	简单拉伸的目的是增强身体的柔韧性，缓解肌肉僵硬和紧张，为进阶拉伸做好准备
进阶拉伸	在简单拉伸的基础上缓慢地做进一步的拉伸动作，一点一点移动身体，直到你再次感到轻微的拉伸张力为止，保持这一姿势5~10秒钟。同样，在保持这一姿势的过程中，拉伸张力依然会慢慢消失。如果你感觉到拉伸张力增大，或感觉到疼痛，说明你已经拉伸过度了，这时要放松身体，把姿势调整到舒服的状态	进阶拉伸能够进一步缓解肌肉紧张，增强身体柔韧性



拉伸操的误区

虽然拉伸有很大益处，但是要注意以下误区。

误区一 拉伸可以治疗严重疾病。若你的身体已经受到比较严重的损害，请到医院就诊。本书的拉伸操，其目的并不是为了治愈严重的疾病。如果你的身体已经出现某种肢体重复性劳损的症状，说明伤害已经造成了，如果不采取正确的治疗方法，伤害就会变成永久性的。

误区二 屏住呼吸效果好。拉伸是放松，而不是紧绷，所以不是屏住呼吸效果就会



更好。

误区三 拉伸次数越频繁越好。凡事都有个限度，并不是拉伸次数越多就越好。要掌握好拉伸的度。

误区四 身体紧张的状态和很仓促的情形下拉伸。其实，这两种状态时做拉伸效果并不好。没有将精神集中于你所要拉伸的部位往往没有什么效果。

误区五 拉伸等同于健美操。你是在拉伸，而不是在做健美操，所以你不需要强迫自己拉伸到某种程度。拉伸本身就是一项适度而温和的运动。保持下去，2~3周后，你将从中受益。

误区六 拉伸幅度越大越好。拉伸动作要缓慢、轻柔，不要太快！不要过度拉伸，不要有疼痛感！有痛苦就没有收获。做拉伸时，以感受到令人舒服的拉伸张力为宜，如果你感觉到痛苦就马上停止，因为那样对身体有害无益。所谓“没有痛苦就没有收获”的格言并不适用于拉伸，拉伸不应该有痛苦的。



做拉伸操时注意事项

做拉伸动作要注意：

(1) 控制自己的呼吸，缓慢而有规律地进行拉伸，切勿屏住呼吸！

(2) 拉伸到自己感觉舒适的程度，不要让自己感到疼痛。注意做每一个拉伸动作时的感觉要在感觉舒适、没有疼痛的情况下保持拉伸动作。当你把精力集中在正在拉伸的部位时，身体的其他部位要保持放松的状态。

(3) 不要急于求成！只有长时间地、连续地、适度地拉伸才能够减轻肌肉受到的压力和紧张感，否则将会过犹不及。

(4) 每个人的身体状况不同，人的身体每天都处于不同的状态，拉伸动作可根据自己的状态调整，不必设立固定的标准，拉伸到肌肉紧张但又感觉不到疼痛的程度即可。

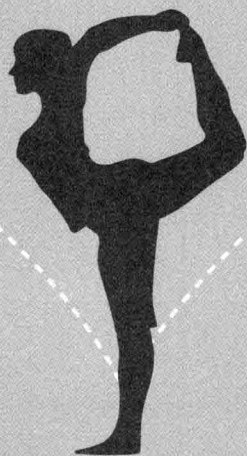
(5) 如果你的拉伸方法得当，那么，当你保持拉伸姿势时，就会感到拉伸张力在慢慢减弱。

(6) 进行拉伸时，一旦你感觉到疼痛，就意味着你正在过度拉伸，应减小幅度。

第二章

让全身灵活起来——

拉伸操的基本动作

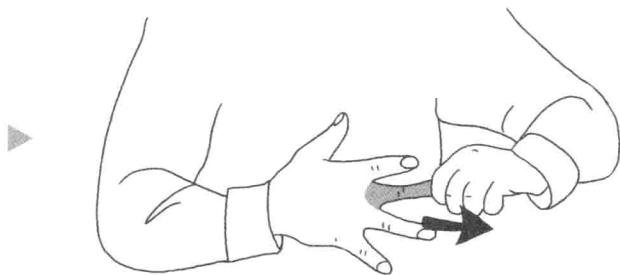


拉伸手指操

第一节 抻拉手指

用一只手的食指和拇指，拉伸另外一只手的每一根指头，并保持2~3秒。然后换另外一只手做同样拉伸。

该节动作可以拉伸手指。



第二节 旋转手指

用一只手的食指和拇指，旋转另外一只手的每一根指头，顺时针和逆时针各6次。然后换另外一只手做同样旋转。

该节动作可以拉伸手指。

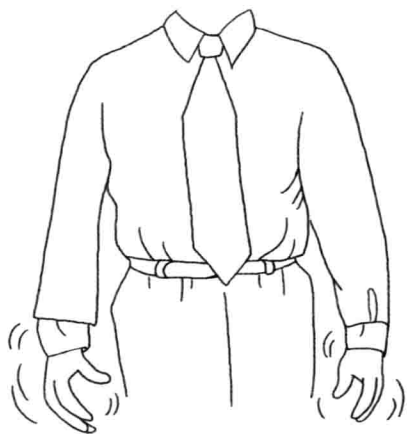


注意：图中人像上的阴影部位代表被拉伸的部位。

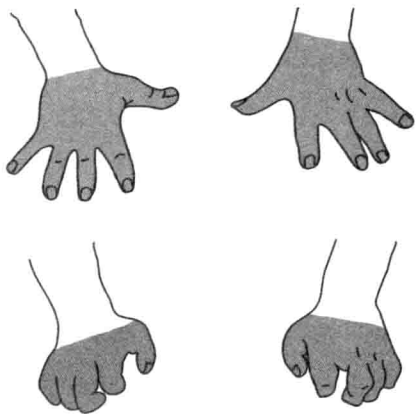
第三节 抖动双手

自然双臂下垂，抖动双臂和双肩20~30次。

该动作可以缓解压力，促进血液循环。



拉伸手与手腕操



第一节 伸屈手指

伸开十指，尽量分开各指，保持8~10秒，然后弯曲各指，保持8~10秒。

该节动作可以拉伸双手、手指和手腕。