

韩相伟

主编



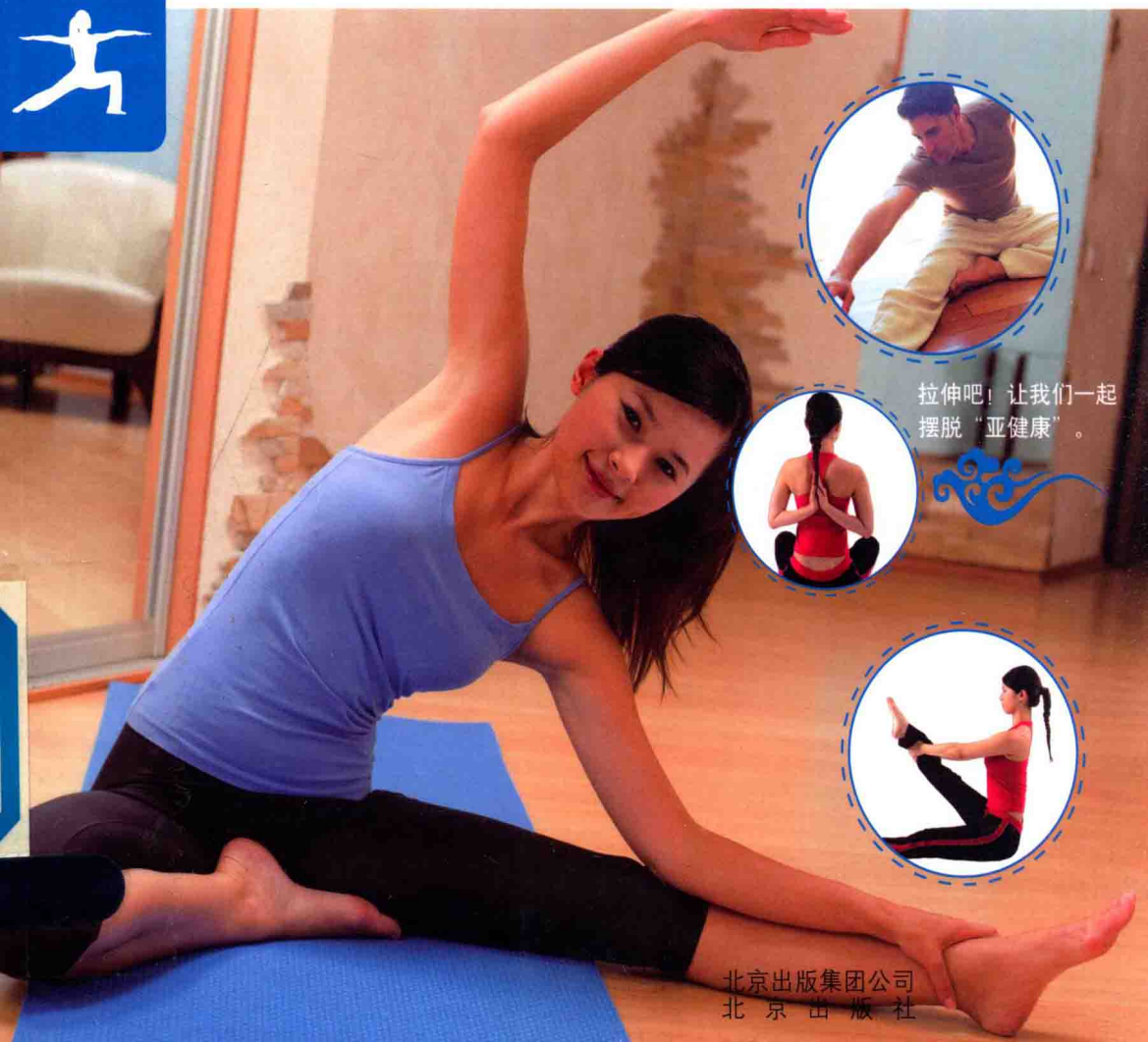
图说神奇的中医养生书系

图文并茂，演绎神奇的中医养生智慧，取古法之要义，为现代人所用。

# 简明实用 拉伸手册

随时随地进行拉伸，简单又轻松，摆脱肌肉僵硬，令人心身愉悦，帮你瘦身塑形，更能帮你防病治病。

图  
说  
方



拉伸吧！让我们一起  
摆脱“亚健康”。



北京出版集团公司  
北京出版社

图说神奇的中医养生书系

# 图说简明实用 拉伸手册

---

韩相伟 主编

北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说简明实用拉伸手册 / 韩相伟主编. — 北京 :  
北京出版社, 2013.7

(图说神奇的中医养生书系)

ISBN 978-7-200-09576-0

I. ①图… II. ①韩… III. ①健身运动—图解 IV.  
①R161.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第297552号

图说神奇的中医养生书系

图说简明实用拉伸手册

TUSHUO JIANMING SHIYONG LA-SHEN SHOUCHE

韩相伟 主编

\*

北京出版集团公司 出版  
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

\*

787毫米×1092毫米 16开本 14.5印张 222千字

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-200-09576-0

定价: 28.80元

质量监督电话: 010-58572393



现代人由于缺乏运动和有不健康的生活习惯，常常年纪轻轻便病痛不断，处于“亚健康”状态。现在我们的大部分时间都是坐着度过的，坐在电脑前办公、开车外出、坐在咖啡馆聊天等。由于缺乏锻炼，较少到大自然中释放紧张感，我们的肌肉逐渐衰弱，逐渐僵硬。与自然缺少交流，生活失去了活力，我们的身体正在变成一个专门存放各种紧张感的大仓库。

有人说“工作太忙，哪有时间锻炼”；有人说“我身体好着呢，不用锻炼”；有人说“锻炼多累，还不如歇会儿”。殊不知，时间一长，缺乏锻炼的身体会逐渐发胖，机体免疫力越来越差，最后导致疾病缠身。

为了健康，给自己寻找一种贴心的运动吧。

拉伸是一种充满乐趣、简单易行的运动，不会让你感觉到压力，是一项自然、放松、非竞技性的运动。拉伸产生的细微而又令人精神焕发的感觉，可以使你和自己的肌肉进行交流；会使我们的肌肉更有弹性，为你做好运动的准备，帮你完成每天由静止状态到运动状态的过渡，避免由于过度运动而造成肌肉拉伤。经常拉伸可以让我们的身体保持灵活，使身心健康。

但每个人的生理、心理都各不相同，我们在力量、耐力、柔韧度和性情上各有差异，因此让每个人感到舒服和愉快的拉伸节奏也各不相同。我们不当把拉伸当作一种自我挑战，在意自己能拉伸到什么程度，而应该根据自己肌肉的结构、柔韧度和紧张度进行个性化的拉伸练习。如果你了解自己的身体及其需求，你就能发掘自身的潜能，进而为一生的健康打好基础。

拉伸是人们久坐久站和运动锻炼之间的过渡，能使肌肉从僵硬状态缓缓过渡到弹性状态，能够减少运动可能对身体造成的伤害。拉伸是运动前必需的准备活动，可以让你在运动中达到最佳的状态。比如，网球、足球等剧烈运动很容易伤到筋骨，进行锻炼前，必须做足拉伸的功夫。此外，拉伸运动还可以防治疾病，如妇科不适、男性功能障碍、老年疾病等等。



本书针对不同人群、不同运动，从日常生活中的各个方面讲述了拉伸的方法。这些方法有极强的可操作性，无论是在运动前，还是在工作的间隙、生活的闲暇，甚至上班路上等车的片刻，你都能因地制宜地做一做有利于身心健康的拉伸。这样既能充分利用宝贵的时间，还能够防治疾病，为你的身体健康保驾护航。

本书犹如一本实用性极强的健身运动指南，集知识性、实用性、时尚性于一体，便于读者快速选择与学习自己所需要的内容，适于各个年龄层的广大读者阅读，是现代家庭必备的“运动拉伸顾问”。书中配有大量图片，旨在帮助你更准确、简便地完成每组动作。

从现在起，我们就开始科学地运动吧，享受充满活力和健康的生活方式带来的喜悦。





## 拉伸——即学即用的健康法



## 身体各个部位的拉伸

- 浅谈什么是拉伸 /2
- 为什么拉伸——筋缩 /4
- 拉伸前要知道的小窍门 /6
- 拉伸的好处 /8
- 拉伸适应人群 /9
- 适合拉伸运动的时间 /10
- 如何做才是“好的拉伸” /11
- 拉伸肌肉的名称 /13
- 确认你的身体柔软度是几岁 /14
- 开始拉伸吧 /22
- 最流行的PNF拉伸 /23
- 面部的拉伸 /32
- 颈部的拉伸 /33
- 肩部的拉伸 /34
- 肩部和上肢的拉伸 /36
- 双手及手腕部的拉伸 /38
- 腰、背部的拉伸 /40
- 腰、髋部的拉伸 /42
- 腹股沟和髋部的拉伸 /44
- 大腿部和髋部的拉伸 /46



小腿部的拉伸 /48

脚踝及脚掌的拉伸 /50

下肢的整体拉伸 /52

胸部的拉伸 /54

腹部的拉伸 /56

上半身的拉伸 /58

全身拉伸 /60



### 第三章

## 居家生活放松 拉伸

起床前的拉伸 /64

散步的拉伸 /66

家庭劳作时的拉伸 /68

看电视时的拉伸 /70

睡前的拉伸 /72

浴室内的拉伸 /74

健身球上的拉伸 /75

健身器材上的拉伸 /76

利用弹力带拉伸 /78

公交车站等待时的拉伸 /80

飞机乘客的拉伸 /82

儿童的拉伸 /84

60岁以上老人的拉伸 /86



## 第四章

### 办公室拉伸

- 工作开始前的拉伸 /90
- 电脑使用者的拉伸 /92
- 开会时的拉伸 /94
- 接线员的拉伸 /96
- 利用办公桌、椅拉伸 /97
- 疲劳、困倦时的拉伸 /98
- 久坐后的拉伸 /100
- 久站后的拉伸 /102
- 体力劳动前后的拉伸 /104

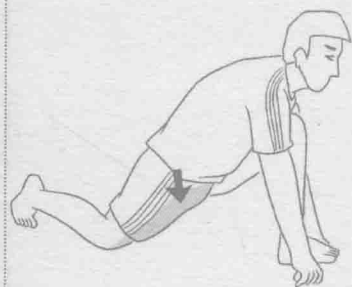


## 第五章

### 体育运动拉伸

- 跑步前的拉伸 /108
- 快走前的拉伸 /110
- 远足前的拉伸 /112
- 游泳前的拉伸 /114
- 轮滑前的拉伸 /116
- 篮球运动前的拉伸 /118
- 足球运动前的拉伸 /120
- 羽毛球运动前的拉伸 /122
- 乒乓球运动前的拉伸 /124
- 网球运动前的拉伸 /126
- 排球运动前的拉伸 /128





保龄球运动前的拉伸 /130

台球运动前的拉伸 /132

高尔夫球运动前的拉伸 /134

壁球运动前的拉伸 /136

舞蹈前后的拉伸 /138

滑冰前的拉伸 /140

摔跤前的拉伸 /142

攀岩前后的拉伸 /144

爬山前后的拉伸 /146

山地自行车运动前的拉伸 /148

越野摩托车运动前的拉伸 /150

骑马前后的拉伸 /152

划船前后的拉伸 /154

冲浪前的拉伸 /156

滑雪前后的拉伸 /158

滑板运动前的拉伸 /160

体操前的拉伸 /162

武术前的拉伸 /164

呼啦圈运动前的拉伸 /166



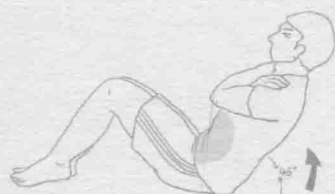
## 塑形拉伸

- 瘦脸紧肤 /170
- 颈部除皱 /171
- 去除“蝴蝶袖” /172
- 瘦腰 /174
- 瘦大腿 /176
- 瘦小腿 /177,
- 产后塑形 /178
- 整体塑形 /180
- 练就“倒三角” /182
- 练就安全的宽厚双肩 /184
- 展现六块腹肌 /186
- 造就“虎背熊腰” /188



## 常见病拉伸保健

- 颈椎病的拉伸保健 /192
- 肩周炎的拉伸保健 /194
- 背部肌肉僵硬疼痛的拉伸保健 /196
- 腰痛的拉伸保健 /198
- 膝关节酸痛的拉伸保健 /200
- 胸闷的拉伸保健 /202



下肢酸胀、水肿的拉伸保健 /204

网球肘的拉伸保健 /206

鼠标手的拉伸保健 /208

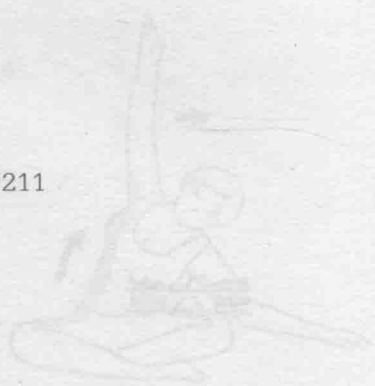
孕期的拉伸保健 /210

臀部肌肉松弛的拉伸保健 /211

驼背的拉伸保健 /212

斜肩的拉伸保健 /214

便秘的拉伸保健 /216



# 第一章

## 拉伸——即学即用的健康法

拉伸运动可以分为主动拉伸和被动拉伸，无论主动拉伸还是被动拉伸都采用一种缓慢的、放松性的拉伸方法，掌握正确的方法长久坚持可以增强肌肉的柔韧性和收缩力量，对于缓解肌肉痉挛也有着一定的作用，而且可以降低神经和肌肉兴奋度，是一种即学即用的健康运动方法。

### 本章看点

#### ◆ 浅谈什么是拉伸

拉伸运动与瑜珈拉伸的区别。

#### ◆ 为什么拉伸——筋缩

筋缩的概念及易发人群。

#### ◆ 拉伸前要知道的小窍门

拉伸前要先热身；拉伸程度是感觉舒适；拉伸不能只拉伸单一肌肉。

#### ◆ 确认你的身体柔软度是几岁

分数结果分为6个阶段，你是哪个阶段？

#### ◆ 最流行的PNF拉伸

教你做目前最流行的拉伸运动。



# 浅谈什么是拉伸

## 拉伸的定义

拉伸如字面意思，即可以“伸展身体”。至于伸展哪个部位，主要还是肌肉。拉伸能借助活动关节，使附着在关节上的肌肉向两端伸展开。

拉伸在现代生活中的地位越来越重要。拉伸可以帮助人们缓解肌肉的酸痛，降低受伤的概率，提高身体活动能力，促进关节的血液循环以增加养分供应，改善体质和缓解腰背痛。而当前最流行的拉伸就是PNF拉伸。

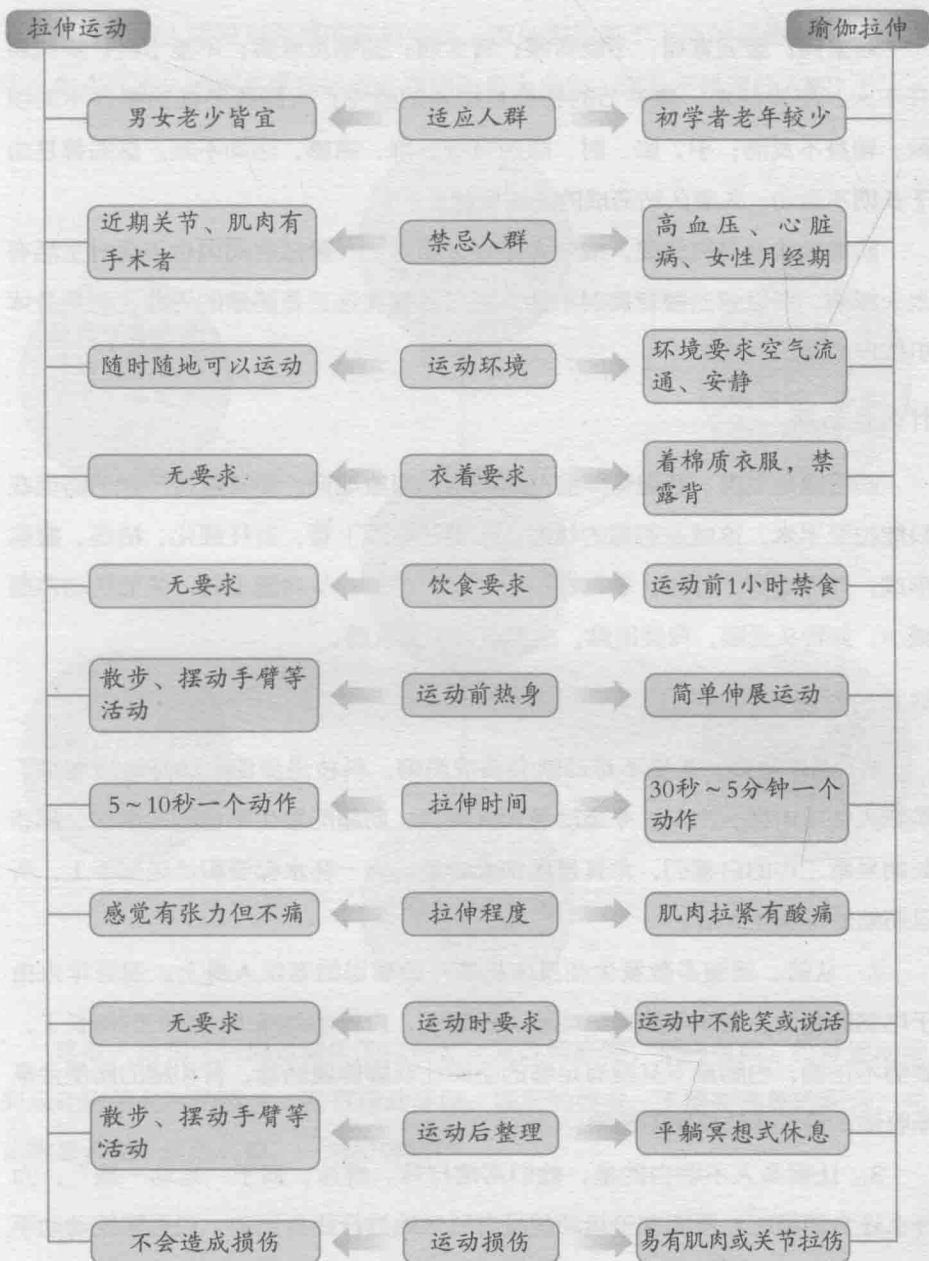
## 拉伸与拉筋、拉韧带的关系

所谓拉韧带就是通过各种伸展关节的动作，将肌肉、肌腱、韧带等软组织拉松，以增加关节活动的灵活度，有预防运动伤害的作用。拉筋和拉韧带是近义词，只是各地的称呼不同。拉伸运动的流行要晚于拉筋、拉韧带，从动作要领上讲它与后者有众多相似之处，从活动程度上讲拉伸比后两者更舒缓、针对的人体部位更全面，比如手指和腕关节的拉伸等。为了方便区分，我们用表格作如下对比：

	拉伸运动	拉筋、拉韧带运动
针对锻炼的人体部位	肌肉	肌肉、筋腱、韧带
运动功效	缓解肌肉僵硬、提高身体活动能力	增加身体柔韧性、强健身体
环境要求	因地制宜、拉伸无处不在	无场地要求，可闭目养神、听音乐等
适用人群	男女老少皆宜	男女老少皆宜
禁忌人群	近期关节、肌肉有手术者	高血压、心脏病、骨质疏松者
动作持续时间	放松和自然呼吸	每个动作持续3分钟
呼吸要求	每个动作持续3分钟	深呼吸，切不可屏气
注意事项	不可猛烈拉伸，感觉有张力但一点儿不痛即可	轻柔压：感觉轻微疼痛即可 速压：感觉疼痛即可

## 拉伸运动与瑜伽拉伸的区别

大家对瑜伽拉伸非常熟悉，对于拉伸，好多人也是从瑜伽拉伸的词汇中听说的。为了让大家能简单地理解拉伸这个运动，我们用与传统瑜伽拉伸对比的方法来初步介绍本书中讲的拉伸：



# 为什么拉伸——筋缩

## 你是否有以下症状

颈紧痛；腰强直痛；不能弯腰；背紧痛；腿痛及麻痹；不能下蹲；步伐展开不大，密步行走；髋关节的韧带有拉紧的感觉；大腿既不能抬举亦不能横展；转身不灵活；手、脚、肘、膝时有胀、麻、痛感，活动不顺。这些都是由于长期不运动、久坐久站造成的筋缩症状。

筋缩症状最易被忽视，成年人即使有筋缩，一般短时间内也不会对生活有太大影响，所以感到腰背痛时不会太在意。其实这正是筋缩的先兆，也是身体机能出问题的预兆。

## 什么是筋缩

筋缩就是肌肉、筋腱等伸缩范围减小，形象地说，原来能拉一米的筋现在只能拉至半米，这就是筋缩的状态。筋缩从病理上看，有纤维化、粘连、瘢痕形成，外形增厚，肿胀，老百姓称为“筋疙瘩”；从功能上看，关节活动范围减小，如转头受限，弯腰困难，抬腿弯膝不如从前。

## 筋缩的原因

1. 人是动物，久坐不运动就会造成筋缩。科技进步使生活舒适度增加，多数人使用电梯、汽车，令运动量大大减少，筋缩的发生率也因此增加。那些长期坐着工作的白领们，尤其是那些大老板，连一杯水都要职员送到手上，所以筋缩的可能性大增。

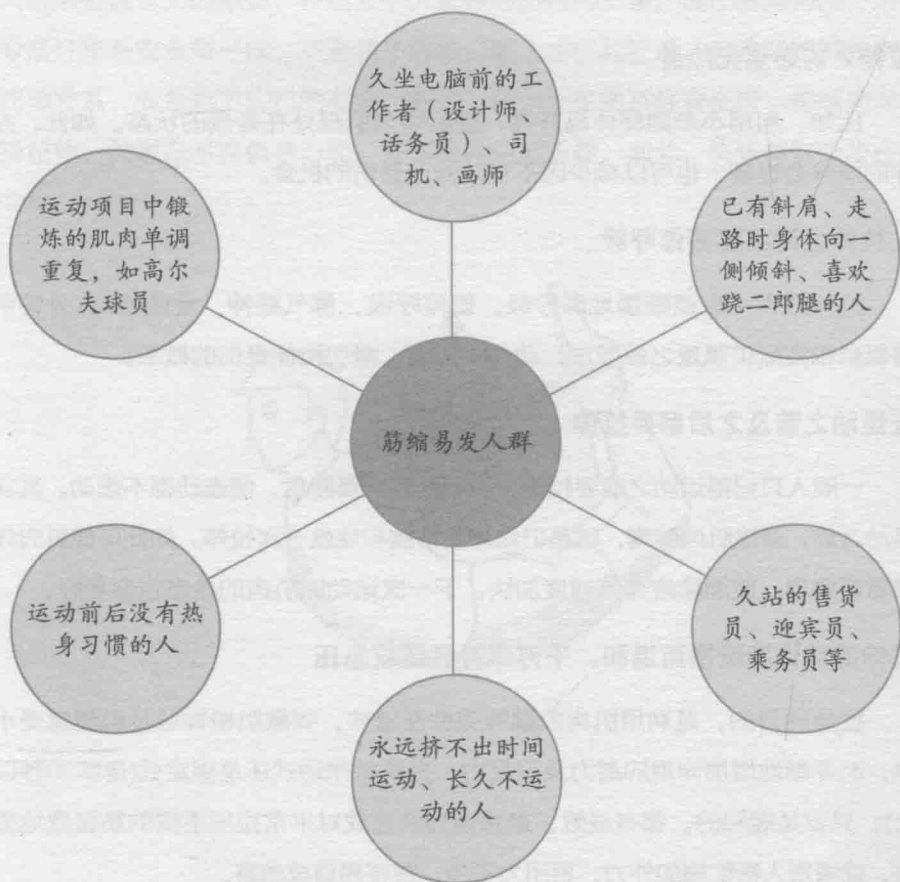
2. 从前，筋缩多数发生在身体机能开始衰退的老年人身上。但近年来由于电脑的普及，青少年热衷玩电脑、玩游戏，户外活动减少，坐的时间长了，姿势不正确，电脑桌下又没有足够的空间让双脚伸展活动，背和腿的筋便会渐渐收缩，日久就造成腿的筋缩。

3. 让很多人不明白的是，他们常常打球、游泳，属于“运动一族”，为什么还会筋缩呢？原因在于运动前没有科学地进行热身运动，只是随便动动手

脚、挥挥手臂，几分钟了事，或者根本不做热身运动。有些运动动作过于单调重复，造成身体某些部位频繁运动，而其他部位不能得到均衡锻炼，比如高尔夫、网球等，这类运动也容易引起筋缩。

### 筋缩的易发人群

也许有些人还没有明显的筋缩症状，但如果你属于下面的筋缩易发人群，那么也许在不久的将来这些症状会在你的身上发生。你是不是这些人呢？



这些人群都可以通过简单的拉伸运动来改善筋缩，预防疾病。拉伸运动没有运动时间长短的要求，没有运动环境、场所的要求，不需要器具的配合，无论你是否属于这些人群，一起拉伸吧！



# 拉伸前要知道的小窍门

运动要能够提升能力并避免伤害，热身与拉伸就好像武侠小说中的基础内功一样，必须是持之以恒且扎实的。但是，许多人只知其一，不知其二，或没有掌握要领，结果未蒙其利，反受其害。因此，为了使人们做拉伸运动时得到最大的利益并确保安全，以下的原则是必须遵守的：

## 拉伸之前必须先热身

比如，利用小步跑使体温升高，使肌肉与肌腱处在备战的状态。如此，拉伸的成效会提高，也可以减少因不当拉伸而受伤的机会。

## 在拉伸之时不要暂停呼吸

拉伸过程中应该缓慢地深呼吸。暂停呼吸，屏气凝神，会使劳动1分钟所需氧量和实际供氧量之差增加，动作不协调，增加拉伸受伤的概率。

## 在运动之前及之后都要拉伸

一般人只记得运动之前要拉伸，而运动后一身疲惫，便连动都不想动。其实运动之后，虽然肌肉酸痛，可是仍然需要再缓和地做一次拉伸。如此可使肌肉纤维重新调理，使消除疲劳的速度加快，下一次运动时肌肉的状态也会更好。

## 拉伸的动作要缓慢而温和，千万不可猛压或急压

拉伸的目的，是利用肌肉肌腱的弹性及延伸，刺激肌梭神经及肌腱感受小体，而逐渐地增加伸展的潜力及忍受力。无论是律动式还是固定式(连续30秒以上)，只要是缓和的，都有成效。最忌讳为求速成对平常拉压不到的筋猛烈地急压，或请别人帮忙施加外力，若用力不当，很容易造成伤害。

## 替换拉伸的肌肉群

同一个动作，可能是由许多肌肉共同组成的群体协同完成。这些肌肉，因为解剖位置不同，可能需要不同的拉伸动作，才能一一伸展到。除了协同肌，方向作用相反的拮抗肌也必须对等地拉伸。如果协同肌有拉伸的漏网之鱼，某