

▶▶ 15 分钟就够!

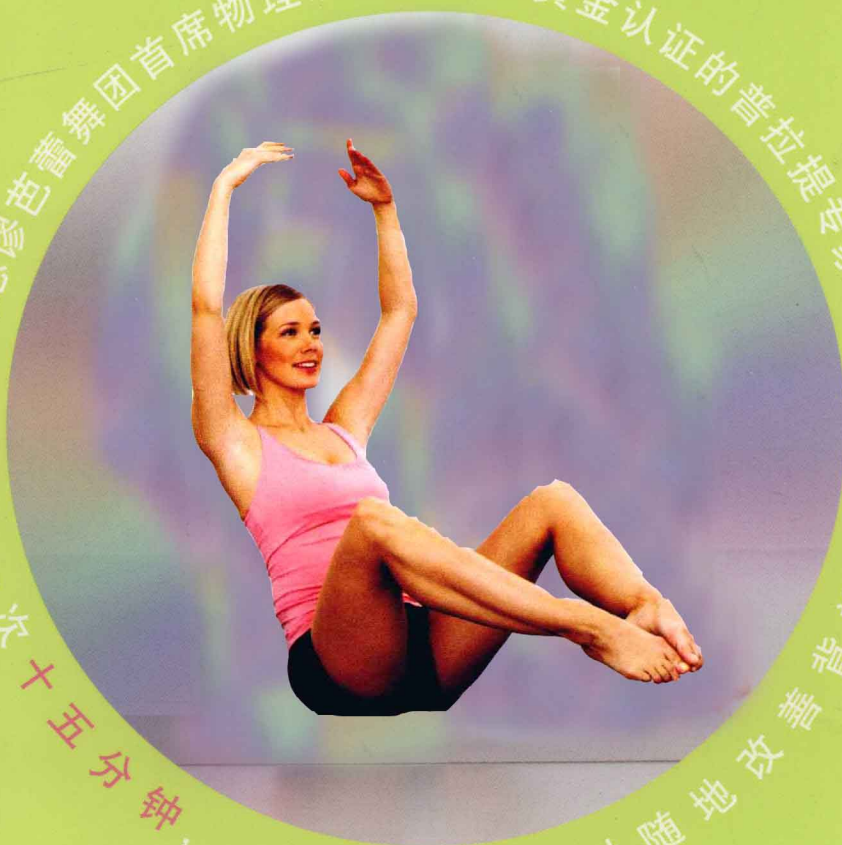


附赠 DVD

美背健脊

better back workout

旧金山思谬芭蕾舞团首席物理治疗师，获黄金认证的普拉提专家权威设计
一次十五分钟，一周三次，随时随地改善背部



(美) 苏珊娜·马丁 著

世界图书出版公司

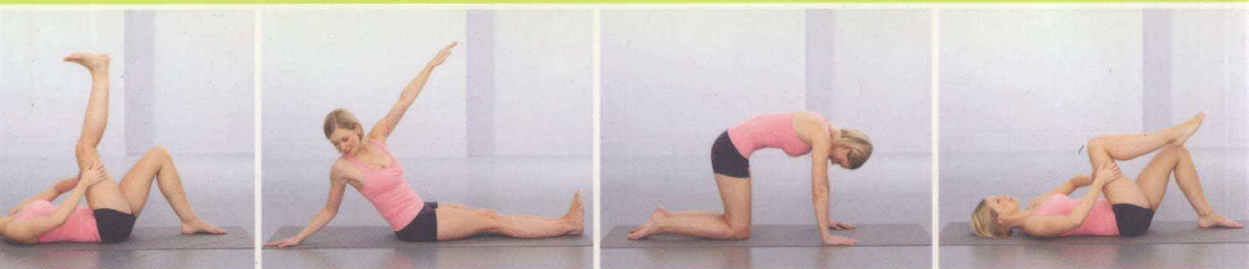
你知道吗?

背部决定外表, 脊椎指挥身体活动

但每 1 天的活动都在磨损、撕扯着脊背

全世界接近 80% 的人一生都受背部疾病困扰

而每周运动 3 次、每次 15 分钟, 就能减轻疼痛、预防疾病



- >> 结合想象意象与自我暗示的另类运动法
- >> 小图大图清晰明了, 步骤分解, 详示无遗
- >> 真人示范 DVD 解说专业、配乐动感, 直观演示书中动作

开发 ➡ 激活 ➡ 强化 ➡ 舒缓
背部问题全攻略



后浪出版咨询(北京)有限公司

www.hinabook.com

陈列建议: 健身、生活、大众读物

ISBN 978-7-5100-3107-6



9 787510 031076 >

FACE 妆点网
FASHION & BEAUTY
爱播女人之心

搜狐读书
book.sohu.com

鳳凰網 讀書
book.ifeng.com

腾讯读书
BOOK.QQ.COM

当当网 读书
dangdang.com

ISBN 978-7-5100-3107-6/G · 438

定价: 49.80 元







>> 15分钟就够!

美背健脊

(美) 物理治疗师 苏珊娜·马丁 著 赵雯婧译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erongbook.com

健康提醒

所有参加健身运动的人都必须对自己的行为和安全负责。如果你有健康问题或正在就医，在做本书列举的任何动作前请务必向医生咨询。合理的判断和正确的决定可以帮你降低受伤的风险，这是书中所含内容无法取代的。

目录

作者序 /7

作者简介 /7

本书的使用方法 /8

拉页 /8

安全须知 /8

背部的构成 /10

颈椎 /10

胸椎 /10

腰椎 /10

骶骨 /11

椎间盘 /11

姿势与背部 /12

塌胸驼背 /12



脊柱前凸 /12

脊柱过度前凸 /12

保护背部 /14

用整体翻身法安全起身 /15

意象与暗示 /16

紧跟暗示 /16

15 分钟开发背部运动 /18

准备运动: 转动上身

伸展运动: 伸懒腰

稳固运动: 绕膝

拉伸运动: 侧伸 1

反向运动: 蹲坐拉伸

协调运动: 脚尖点地

关节运动: 侧弯

伸展运动: 头顶挤压

强化运动: 礼拜式

稳固运动: 反向举臂

力量运动: 平板式俯卧撑

中心运动: 天使羽翼式

15 分钟开发背部运动总结 /34

常见问题解答 /40

15 分钟激活背部运动 /42

展开运动: 摆臂

平衡运动: 摆腿

刺激运动: 原地踏步

展开运动: 拍胸

拉伸运动: 侧伸 2

中心运动: 抚摸猫

协调运动: 腿部绕圈

支撑运动: “O”形平衡

强化运动: 俯卧摇摆

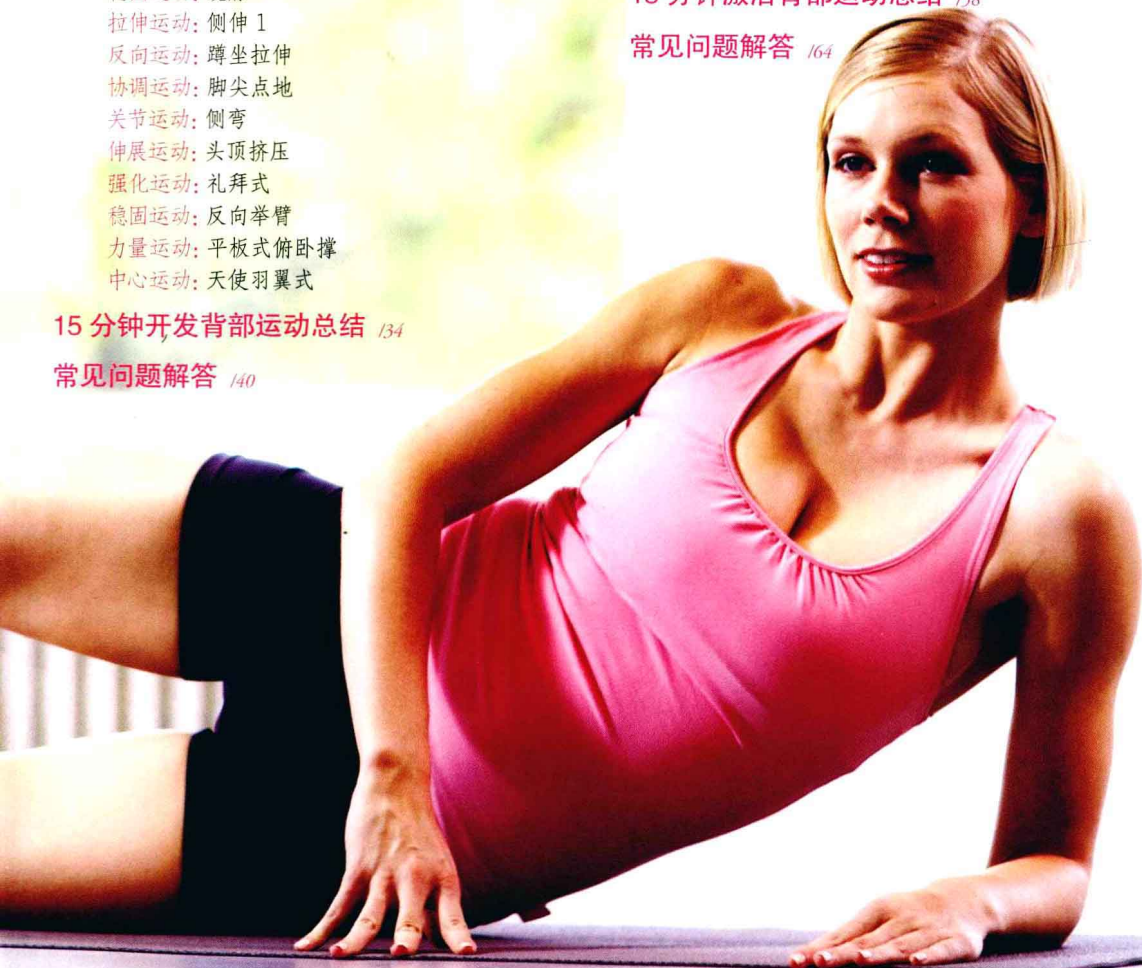
放松运动: 呼吸休息

力量运动: 平板平衡

中心运动: “C”形练习

15 分钟激活背部运动总结 /58

常见问题解答 /64



15 分钟强化背部运动 /66

准备运动: 手臂绕圈

准备运动: 臀部绕圈

稳固运动: 手腕、脚踝绕圈

展开运动: 背部拉伸

拉伸运动: 侧伸 3

关节运动: 挤压

协调运动: 腹部小狗式

反向运动: 腹部第一式

力量运动: 提臀

支撑运动: 游泳

稳固运动: 倒立拉伸

中心运动: 悬垂拉伸

15 分钟强化背部运动总结 /82

常见问题解答 /88

15 分钟舒缓背部运动 /90

伸展运动: 猫与骆驼

协调运动: 圆形鳄鱼

关节运动: 婴儿翻滚

柔化运动: 骶骨绕圈

准备运动: 舒展膝盖

中心运动: 青蛙反肚

关节运动: 吹气球式鼓气

协调运动: 联合卷身

平衡运动: 坐“U”式

强化运动: 脚跟互击

力量运动: 前臂平板

关节运动: 宿醉起身

15 分钟舒缓背部运动总结 /106

常见问题解答 /112

15 分钟从这里出发 /114

如何进步? /116

偶尔锻炼 /116

有规律地锻炼 /116

锻炼一小时 /117

背部有问题时 /117

保持动力 /118

最初的 3 周过后 /118

找一个教练 /120

检查教练的资历 /120

健康地生活 /122

营养要点 /122

睡眠要求 /123

致谢 /124

出版后记 /125



作者简介

苏珊娜是一名物理治疗师，也是一位得到黄金认证的普拉提专家。作为一名曾经的舞蹈演员，她是获得美国运动协会认证的培训大师。苏珊娜曾通过《舞蹈》杂志 (*Dance Magazine*)、DK 出版公司和《舞蹈医学与科学》期刊 (*Journal of Dance Medicine and Science*) 及其他媒体发表作品。在普拉提、舞蹈和物理治疗领域，苏珊娜都是一位知名的培训倡导者。她还是旧金山思谬芭蕾舞团 (Smuin Ballet) 的首席物理治疗师，并在加州阿拉梅达开设有一个全身开发锻炼的私人课程。如果你想了解更多的信息，可以访问苏珊娜的网站 www.totalbodydevelopment.com。

祝贺你买了这本书，开始踏上美背健脊之旅！我很乐意同大家分享那些给过我帮助的运动、知识和技巧，它们同样帮助了过去 25 年间参加我的健康课、讲座和私人健身训练的无数人。

我们都需要一个更健康的背部。我的背部就有一段特别的经历，在作为舞者、舞蹈及健身教练、普拉提专家和物理治疗师的整个职业生涯中，我一直患有轻微的脊柱侧凸。很可能你也需要帮助。研究表明，将近 80% 的人一生中会受到某类背部疾病的困扰。本书包含的技巧和练习能帮你预防背部疾病，必要的话还能帮你缓和大部分常见的背部疼痛。

人生不完美，大自然也是。看看树上的叶子吧，每一片叶子的形状都有细微的差别，质地和外形也有无数的不完美。我们的身体同样反映了大自然的不完美，每个人在生理上都有一系列独有的细微之处，这其中也包括背部。日常的磨损和撕扯使拥有一个更健康的背部成为必要，举起孩子、购物、做园艺、跑步、爬山，甚至久坐，都可能导致背痛。学习书中的正确姿势和预防练习，能在日常生活的基础上提高我们的生活质量。既然现在我们都更长寿了，那这一点就比以往更重要了。

锻炼、学习新技巧和新观念能增强身体意识，使你更好地控制自己的身体，还能使你更轻易地从生活的打击和失败中恢复过来。强化颈部能使声音更自信，锻炼上背部和中背部能使心脏承受住爱情的冒险，加强腰部则使决心更坚定。这就是人们常说的身心联系。如果你对自己的身体充满信心，觉得身体很快就能恢复活力，那你的心理也会反映出这些特点，练习《美背健脊》中的运动就是达到这种状态的有力方法。希望你能乐在其中。

苏珊娜·马丁

>> 本书的使用方法

本书能给你一个更健康的背部！首先，你要花时间详细学习书中的练习，熟悉你要做的动作。每个动作都有效，但如果按照正确的顺序练习，就会有奇迹发生。让我帮你既见到树木，也见到森林吧。

我设计的每组动作能从不同方面锻炼背部。附赠的 DVD 跟书一起用，能加强你对书中动作的理解。看 DVD 时，对应的书本页码会出现在屏幕上，为你提供更详尽的指导。书中每个动作都有一个起始姿势，以小图表示，然后是两个连续的分解动作。注解会教你如何做出正确的动作，用白色圆点圈出的“注意力集中区”则提示你将注意力放在特定的身体部位。不是所有图片都有这些提示，因为有些动作涉及全身。

有些动作会比其他动作难。我设计的每组运动，动作强度达到顶点后，都会逐渐降低。每组运动都以热身运动和移动性练习开始，接下来通常是伸展运动、腹部运动，然后难度加大的背部和全身运动，最后以比较柔和的运动结束。所以，即使是初学者应该也能完成大部分的动作。多久运动一次，必要的话该如何修改动作，以及如何将几组运动结合起来做更长时间的锻炼，这些问题请参考第 116—117 页的内容。

拉页

拉页能帮你一览书中的每组运动。如果你已经看过 DVD，并仔细看过每一个动作，你就可以用这些方便的拉页作为锻炼时的快速参考，将你做每组运动的时间控制在 15 分钟内。

安全须知

运动前一定要得到医生的许可。书中的建议和练习不是用来代替个人医疗救助的，医疗专家才能建议你做一些符合你个人需要的准备运动。

开发背部运动一览表



拉页 拉页能向你全面展示一组运动，快速而简便地为你的运动提供参考。



注解提供了额外的指示、秘诀和要点。

步骤图 页面左上角的小图会向你展示一个动作的起始姿势，下面的两个大图则为你展示需要完成的步骤。



拉页为你展示整组运动的主要步骤

>> 背部的构成

现在花一点时间来了解一下背部的四个组成部分。每个部分都有不同的功能，来维持我们身体的日常运行。清楚地了解这四个部分，能使锻炼更有效。对着镜子，一起来吧。

背部，严格地说即“脊椎”，由几个部分构成。从侧面看，它形成了一条长长的“S”形弧线。脊椎有四条主要的弧线：颈椎的、胸椎的、腰椎的以及融合了骶骨和尾骨的。这些弧线并非与生俱来，而是婴儿在学会直立并蹒跚学步时开始形成的。重力向下的压力塑造了脊椎，使每条弧线在保持背部健康方面发挥了重要的作用，并形成了双足直立。

颈椎

颈椎，也就是脖子的上半部分，在脑后的发际线上可以触摸到，处于头盖骨的底部。颈椎负责抬高或放低下巴，颈椎上部还包括控制眼睛活动的肌肉。只要将指尖放在头盖骨底部，前后转动眼球，你就能感受到这些肌肉的运动。

颈椎下部向外凸出，你通常可以在颈椎与肩膀的连接处摸到最下端那块突起的椎骨。颈部是整个脊椎中活动范围最广的部位，它有伸缩的作用，也可以扭转以使你总能看清自己背后的东西。

胸椎

胸椎向内凹陷，与肋骨相连。用大拇指从肩膀向下滑至腰部顶端，你就能了解突起的脊椎的走向，有一个明显的起伏。由于肋骨的

>> 背部的四个主要部分：

- **颈椎**，或“脖子”，有 7 块椎骨，从头盖骨底部一直延伸到肩膀。
- **胸椎**，包括上背部和中背部，有 12 块椎骨，从肩膀延伸到腰部。
- **腰椎**，或“下背部”，有 5 块椎骨，这个没有骨骼支撑的脆弱部分形成了腰部。
- **骶骨部位**，包括骶骨 4 块融合的椎骨，其末端是退化的尾巴，即尾骨。

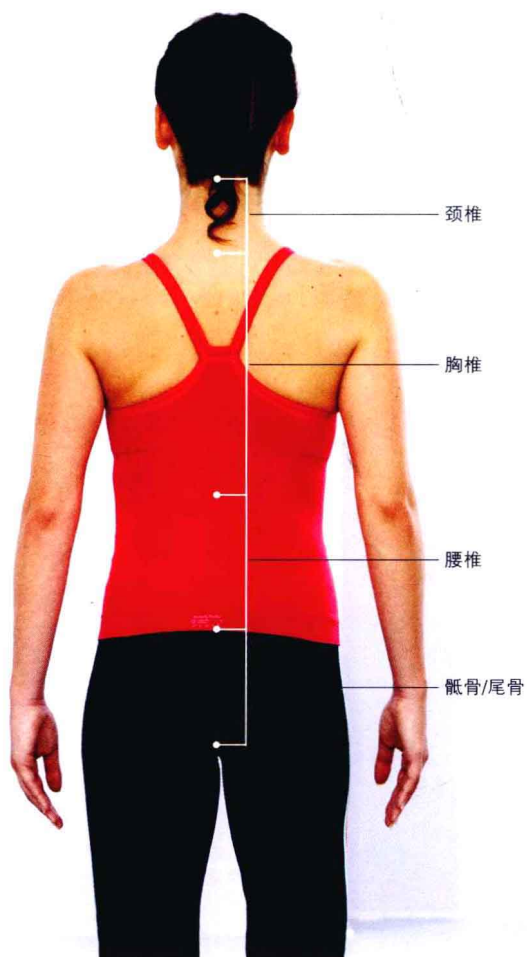
束缚，胸椎会慢慢变得僵硬，因此加强胸椎的灵活性需要耐心。

腰椎

把双手放在腰的周围就可以找到腰椎。这部分脊椎特别脆弱，因为它需要平衡躯干与笨拙沉重的双腿间的重量。腰椎最特别的地方在于它对脊椎起到了跳板的作用，它凸出的形状可以抵消我们走路时对地面的压力。

背部不是单一的实体,而由四个主要部分构成,书中的运动能帮你强化每一个部分。

“S”形弧线维持着背部的弹性。想拥有一个没有伤痛的背部,保持这些弧度非常重要。



骶骨

将双手放在髋骨上,手指朝前,大拇指就会触到骶骨合在一起的椎骨顶部。骶髂关节处汇集了很大的力量,这是腰椎和骶骨的连接部位。这就意味着这个部位尤其脆弱,要避免受伤,行动和用到时都要小心。尾骨,即尾椎骨,位于这个椎体融合部位的底部。

椎间盘

椎间盘是椎骨之间的许多条软骨。你可以把它们想象成甜甜圈,有柔软的中心和较硬的表面。它们在椎骨之间起缓冲作用,更重要的是使脊椎能在一定范围内根据需要弯曲或扭转。保护脊椎就意味着要保护所有这些重要的椎间盘,这可以通过强化背部和学习控制姿势来实现。

>> 姿势与背部

姿势对背部力量和外表而言都很重要。它可以使你看起来矮胖、疲惫、苍老，也可以使你显得自信和轻盈。幸运的是，姿势并非全由遗传决定。你可以做许多事情来改善姿势，抵抗重力的作用。

塌胸驼背

这个姿势头部前伸，肩膀下垂，会使骨盆耷拉。除了看起来不美观，这种姿势还会对椎间盘造成巨大的压力。

脊柱前凸

走猫步的模特们会做这个姿势，使自己看上去很“酷”。这个姿势在翻转胸椎的同时，还会挤压脊椎下部，使肩膀倾斜。总而言之——要站直！

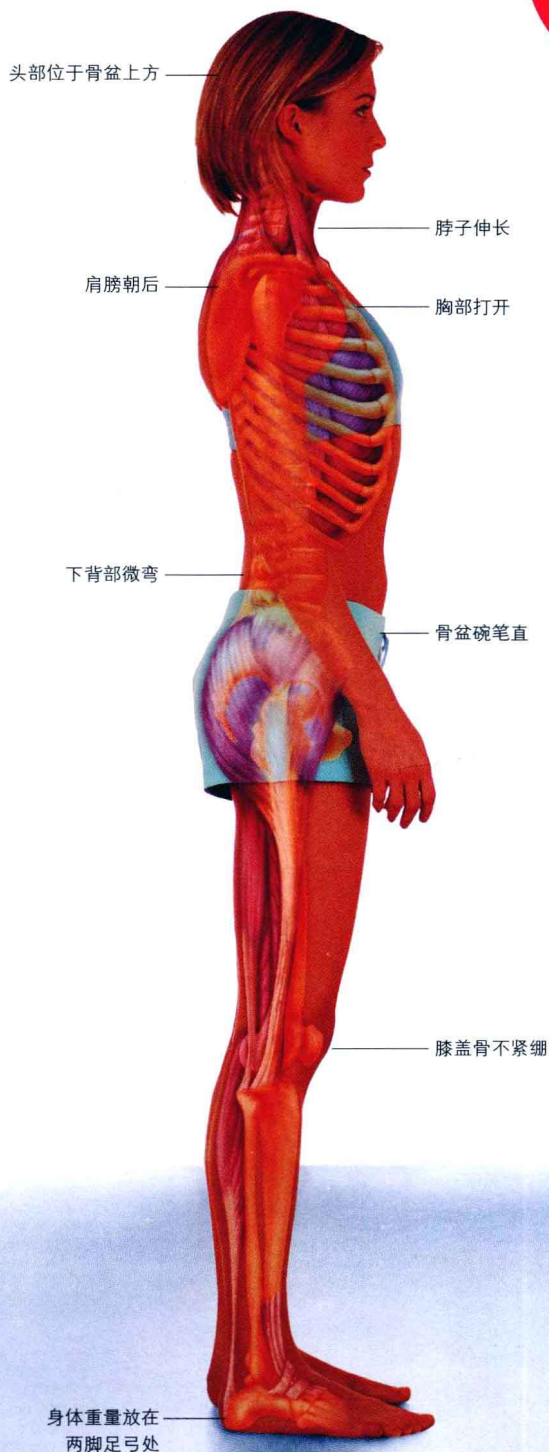
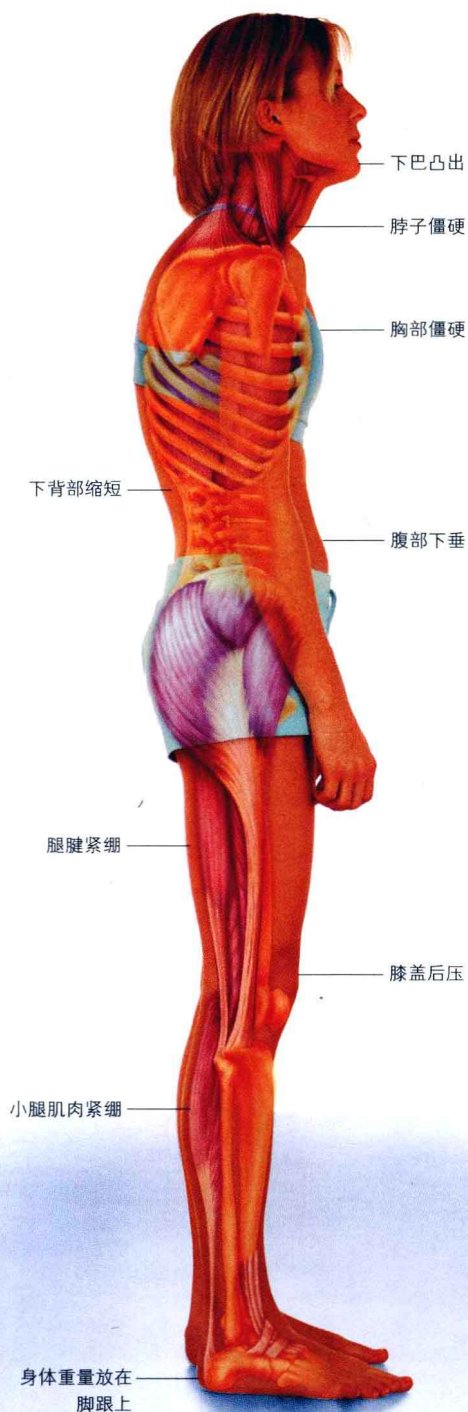
脊柱过度前凸

这是腰椎的过度弯曲。它削弱了下背部对脊椎其他部分的跳板作用，也缩短了骨盆的稳固肌肉。不仅孕妇和苹果型身材的人属于这种类型，想获得紧实臀部的运动员也会变成这个样子。

下图从左到右 塌胸驼背、脊柱前凸、脊柱过度前凸是三种典型的坏姿势，这些姿势迟早会导致身体出问题。



观察坏姿势和正确姿势之间的区别。左图的坏姿势肯定会造成疼痛和不适,右图的正确姿势则使人看上去很健康,事实上也的确健康。



>> 保护背部

背部由许多互相连接的部分构成,因此需要额外的保护。如果一个部分受伤,其他部分就会受牵连。每天按书中的说明正确地做一些背部运动,对保护脊椎有很大的帮助。

第一式平行,双脚放在骨盆正下方,这是双腿最健康的姿势,能给脊椎最好的支撑。

“撅着屁股滑雪”是对右下图弯曲姿势的一种幽默形容。从人体工程学的角度来讲,这个姿势对腰椎间盘突出最有利。腰椎间盘突出在弯曲,特别是同时扭转、提起时,很容易受到严重的、无法治愈的伤害。这个姿势非常简单,只要从臀部开始弯曲身体,臀部直直向后伸,站起时用双腿承担拉力就可以了。

整体翻身法对从床上和地板上起身、躺下特别有帮助。背部酸痛时,这一招尤其管用。对页四个简单的步骤为你展示了这一方法。

左下图 做第一式平行,两脚要分开约10厘米(4英寸),第二个脚趾要与膝盖骨和腹股沟中点呈一条直线。

下图 弯腰时,弯曲臀部,挺直背部。起身时要想着“撅着屁股滑雪”的姿势,向后伸出臀部,用双腿直起身体。



用整体翻身法安全起身

- 1 首先，背部着地躺在垫子上，同时收紧腰部和腹部。像对页“撅着屁股滑雪”姿势那样保持背部挺直，并弓起弯曲的双腿。



- 2 用肩膀和臀部一起翻身侧卧，不要扭腰。双腿并拢。从床上起身时，双脚先翻到床边。



- 3 接下来用双臂而不是背部直起身来。起床时，要尽快将双脚垂到床边。



- 4 坐直，抬起胸骨，使头部处于骨盆上方。坐骨下压，脊椎挺直，感觉脊椎被一根吸管吸向头部。

