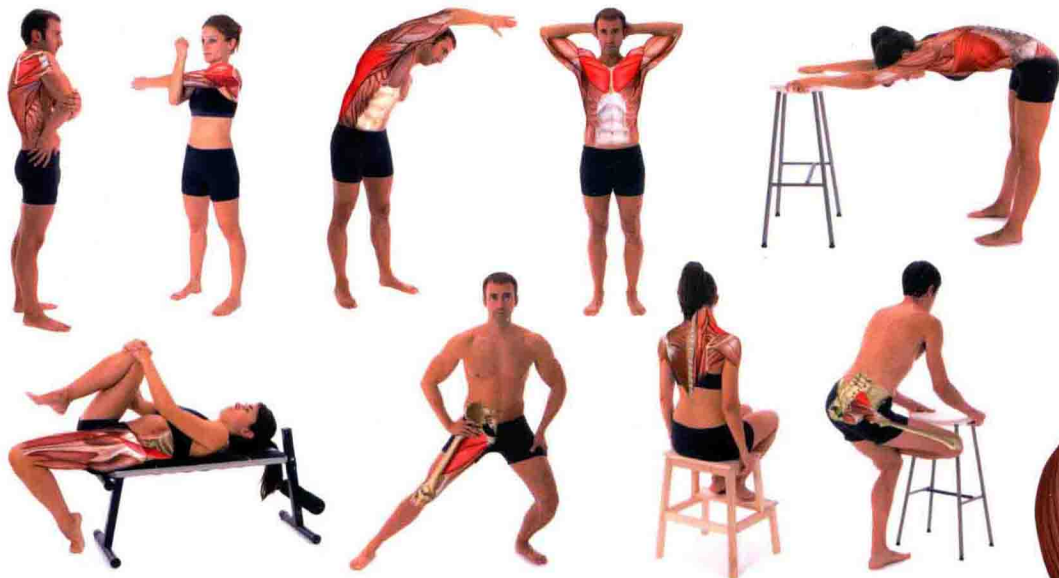


悦动空间

提高身体柔韧性和避免肌肉与关节疼痛的最佳方法



# 拉伸训练

## 彩色图谱

ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS  
ESENCIALES

[西] 吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔 (Guillermo Seijas Albir) 著

陈曦 译



中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 拉伸训练

## 彩色图谱

ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS  
ESENCIALES

[西] 吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔 (Guillermo Seijas Albir) 著  
陈曦 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

拉伸训练彩色图谱 / (西) 阿尔比尔著 ; 陈曦译

. 一 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 7

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-39219-0

I. ①拉… II. ①阿… ②陈… III. ①健身运动—图谱 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第102107号

## 版 权 声 明

© Copyright 2015 Editorial Paidotribo—World Rights

Published by Editorial Paidotribo, Badalona, Spain

© Copyright of this edition: POSTS & TELECOM PRESS

This simplified Chinese translation edition arranged through

CA-LINK INTERNATIONAL LLC.

## 内 容 提 要

本书是一本完整的拉伸训练可视化指南,共包括100个涉及颈部、背部、腹部及腰部、肩部、上臂及前臂、手部及腕部的拉伸训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示,并详细介绍了重点锻炼的身体部位、起始姿势、训练要点、注意事项、针对的人群以及不同技术等级的拉伸练习者所需的训练次数和持续时间等。在本书最后部分,还介绍了针对不同身体部位的病痛所进行的拉伸组合训练方案。利用本书所介绍的方法,无需专门器械即可在家庭、办公室及其他场所进行卓有成效的训练。

本书适合各个年龄段从事不同职业的男性和女性读者使用,即使专业运动员也能从书中找到他们所需要了解的知识,以此来缓解或避免高强度运动所造成的损伤和病痛。

- 
- ◆ 著 [西] 吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔  
(Guillermo Seijas Albir)
- 译 陈 曦
- 责任编辑 刘 朋
- 责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 10.5 2015年7月第1版  
字数: 280千字 2015年7月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-7800号

---

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315



# 目录

如何使用本书	6	23 膝盖抵胸拉伸	56
人体肌肉分布图	8	24 交叉腿	57
运动平面	10	25 屈膝抵胸	58
何为拉伸练习	12	26 坐式上身弯曲	59
拉伸的益处和方法	16	27 下蹲上身弯曲	60
基本拉伸原理	24	28 坐式手臂前伸	61
<b>■ 上身及颈部拉伸</b>	<b>27</b>	<b>■ 上肢、肩部及胸部拉伸</b>	<b>63</b>
颈部拉伸	28	肩部拉伸	64
斜方肌		三角肌	
1 颈部侧屈	30	29 手臂前置后拉	66
2 助力颈部侧屈	31	30 锚点位后拉	67
肩胛提肌		31 前侧手臂后拉	68
3 颈部弯曲和旋转	32	32 坐式前伸	69
斜角肌		胸大肌	
4 颈部旋转和伸展	33	33 双边扶墙上身弯曲	70
胸锁乳突肌		34 单边墙壁支撑	71
5 颈部伸展和抬下巴	34	35 屈肘支撑	72
夹肌		36 后臂伸展	73
6 助力颈部弯曲	35	37 双手抱头	74
背部区域拉伸	36	回旋肌	
前锯肌		38 坐式手部抵胸	75
7 举手过头	38	39 肘部前拉	76
8 仰卧肩部前摆	39	40 曲柄式拉伸	77
背阔肌		上臂及前臂拉伸	78
9 穆罕默德姿势	40	肱二头肌	
10 交叉双臂	41	41 反向单边支撑	80
11 举手上身弯曲	42	42 扭曲墙壁支撑	81
12 固定点处牵拉	43	43 后方牵拉	82
半棘肌		肱三头肌	
13 助力上身弯曲	44	44 正面靠墙撑肘	83
长斜方肌		45 后背勾手	84
14 手臂前伸	45	46 肘部后拉	85
15 抱上身	46	肱骨内上髁肌群	
16 抱腿	47	47 手腕牵拉与伸展	86
腹部及腰部拉伸	48	48 双边反向支撑	87
腹直肌		上髁肌群	
17 仰卧脊柱伸展	50	49 弯曲手腕牵拉	88
18 跪式腰部伸展	51	50 双边手背支撑	89
19 眼镜蛇姿势	52	手部及腕部拉伸	90
腹斜肌		腕部与手指伸肌及屈肌	
20 旋转拉伸	53	51 腕部和手指屈曲	92
21 前臂举头	54	52 助力腕部伸展	93
22 上身侧屈	55	53 手指伸展	94
腰方肌		54 拇指弯曲	95
		55 菱形姿势	96
		56 拇指牵拉	97

## ■ 下肢拉伸 99

### 臀部拉伸 100

内收肌群	
57 站立腿部拉伸	102
58 俯撑腿部拉伸	103
59 站立抬腿	104
60 双边相扑姿势	105
61 膝盖及前臂支撑后移	106
62 蝴蝶姿势	107
63 坐式V形拉伸	108
64 仰卧V形拉伸	109

外展肌群	
65 交叉腿躯干侧屈	110
66 单边支撑站立	111

腰大肌	
67 单边台阶拉伸	112
68 骑士姿势	113
69 屈膝伸展对侧腿	114
70 屈膝对侧踵后拉	115

臀大肌	
71 单边交叉腿	116
72 仰卧屈曲膝关节及臀部	117

梨状肌	
73 膝关节交叉	118
74 固定点交叉腿	119
75 坐式交叉腿	120
76 俯面交叉	121

### 腿部及足部拉伸 122

股四头肌	
77 站立后扶脚	124
78 骑士姿势后扶脚	125
79 双边跪膝	126
80 仰面拉伸	127
81 侧边拉伸	128

股二头肌	
82 站立单脚伸前	129
83 站立抬腿	130
84 膝关节静靠	131
85 双边倒V形	132
86 双边坐式	133
87 仰卧抬腿	134

腓肠肌	
88 墙壁支撑背屈	135
89 台阶背屈	136
90 坐式牵引	137

比目鱼肌	
91 前方支撑	138

92 双边台阶式	139
93 坐式双手牵拉	140
94 双边四肢着地	141
胫骨前肌	
95 双边脚背支撑	142
96 脚背后拉	143
腓骨长肌	
97 坐式侧拉	144
蚓状肌	
98 双边跪膝	145
99 坐式足部牵拉	146
100 脚趾牵拉	147

## ■ 病痛拉伸指南 149

颈部疼痛	150
背部疼痛	152
腰部疼痛	153
肩部疼痛	155
肘部疼痛	156
手部疼痛	157
骨盆及臀部疼痛	158
臀肌疼痛	160
膝关节疼痛	161
腿部疼痛	163
踝部疼痛	164
足底疼痛	165

## 索引 166

## 参考文献 168





# 拉伸训练

## 彩色图谱

ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS  
ESENCIALES

[西] 吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔 (Guillermo Seijas Albir) 著  
陈曦 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

拉伸训练彩色图谱 / (西) 阿尔比尔著 ; 陈曦译

. 一 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 7

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-39219-0

I. ①拉… II. ①阿… ②陈… III. ①健身运动—图谱 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第102107号

## 版 权 声 明

© Copyright 2015 Editorial Paidotribo—World Rights

Published by Editorial Paidotribo, Badalona, Spain

© Copyright of this edition: POSTS & TELECOM PRESS

This simplified Chinese translation edition arranged through

CA-LINK INTERNATIONAL LLC.

## 内 容 提 要

本书是一本完整的拉伸训练可视化指南,共包括100个涉及颈部、背部、腹部及腰部、肩部、上臂及前臂、手部及腕部的拉伸训练动作。针对每一个训练动作都用图示的方式进行展示,并详细介绍了重点锻炼的身体部位、起始姿势、训练要点、注意事项、针对的人群以及不同技术等级的拉伸练习者所需的训练次数和持续时间等。在本书最后部分,还介绍了针对不同身体部位的病痛所进行的拉伸组合训练方案。利用本书所介绍的方法,无需专门器械即可在家庭、办公室及其他场所进行卓有成效的训练。

本书适合各个年龄段从事不同职业的男性和女性读者使用,即使专业运动员也能从书中找到他们所需要了解的知识,以此来缓解或避免高强度运动所造成的损伤和病痛。

- 
- ◆ 著 [西] 吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔  
(Guillermo Seijas Albir)
- 译 陈 曦
- 责任编辑 刘 朋
- 责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 10.5 2015年7月第1版  
字数: 280千字 2015年7月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-7800号

---

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315



**柔**韧性或许是最容易被忽视的基础身体特征，然而它却是任何运动中想要提高成绩所必不可少的，无论是牵涉到力量、耐力或速度。我们调查过那些可以翻转拖拉机轮胎和跑马拉松的人，毫无意外地发现他们都可以用手掌触及地面，同时保持膝关节伸直。

柔韧性容易过早减退，通常很难注意到我们有多么快地失去了它，直到某天发现自己无法挠到后背，转头时感到不舒服或者很难绑鞋带。

此外，大多数的肌肉疼痛是肌肉失衡所导致的，尤其对那些不经常运动的人来说更是如此。这些失衡很容易通过一些每天只需花几分钟时间在家里、工作单位乃至任何地方进行的得当拉伸来矫正，因为大部分的拉伸练习只需要很少或不用任何设备。

过长时间静坐于电脑前、不良体态、非直线型脊柱、对某项运动的密集训练……所有这些因素迟早都会引发问题。

无论你是为健康考虑还是寻找提高运动水平的方法，这本书都会向你展示柔韧性训练的核心基础：如何拉伸、使用何种技巧、拉伸保持时间以及重复次数。

这些信息都会以一种详细且通俗易懂的方式加以清晰而简洁地呈现，即便你是一位练习柔韧性的初学者也不难掌握。我们希望这是一本详尽的工具书，能提供对于培养柔韧性的深度分析，同时能被任何人，从初学者到已经有一定了解的或进阶级别的读者当作快速参考书来使用。

无论你的目标或起始水平如何，我们希望这本书整合的信息能在你提高体能和健康水平之路上有所帮助。

## 本书原著作者及相关人员

作者【西】吉耶尔莫·赛哈斯·阿尔比尔（Guillermo Seijas Albir）

插图绘制【西】米丽娅姆·费隆（Myriam Ferron）

摄影【西】诺斯（Nos） 索托（Soto）





# 目录

如何使用本书	6	23 膝盖抵胸拉伸	56
人体肌肉分布图	8	24 交叉腿	57
运动平面	10	25 屈膝抵胸	58
何为拉伸练习	12	26 坐式上身弯曲	59
拉伸的益处和方法	16	27 下蹲上身弯曲	60
基本拉伸原理	24	28 坐式手臂前伸	61
<b>■ 上身及颈部拉伸</b>	<b>27</b>	<b>■ 上肢、肩部及胸部拉伸</b>	<b>63</b>
颈部拉伸	28	肩部拉伸	64
斜方肌		三角肌	
1 颈部侧屈	30	29 手臂前置后拉	66
2 助力颈部侧屈	31	30 锚点位后拉	67
肩胛提肌		31 前侧手臂后拉	68
3 颈部弯曲和旋转	32	32 坐式前伸	69
斜角肌		胸大肌	
4 颈部旋转和伸展	33	33 双边扶墙上身弯曲	70
胸锁乳突肌		34 单边墙壁支撑	71
5 颈部伸展和抬下巴	34	35 屈肘支撑	72
夹肌		36 后臂伸展	73
6 助力颈部弯曲	35	37 双手抱头	74
背部区域拉伸	36	回旋肌	
前锯肌		38 坐式手部抵胸	75
7 举手过头	38	39 肘部前拉	76
8 仰卧肩部前摆	39	40 曲柄式拉伸	77
背阔肌		上臂及前臂拉伸	78
9 穆罕默德姿势	40	肱二头肌	
10 交叉双臂	41	41 反向单边支撑	80
11 举手上身弯曲	42	42 扭曲墙壁支撑	81
12 固定点处牵拉	43	43 后方牵拉	82
半棘肌		肱三头肌	
13 助力上身弯曲	44	44 正面靠墙撑肘	83
长斜方肌		45 后背勾手	84
14 手臂前伸	45	46 肘部后拉	85
15 抱上身	46	肱骨内上髁肌群	
16 抱腿	47	47 手腕牵拉与伸展	86
腹部及腰部拉伸	48	48 双边反向支撑	87
腹直肌		上髁肌群	
17 仰卧脊柱伸展	50	49 弯曲手腕牵拉	88
18 跪式腰部伸展	51	50 双边手背支撑	89
19 眼镜蛇姿势	52	手部及腕部拉伸	90
腹斜肌		腕部与手指伸肌及屈肌	
20 旋转拉伸	53	51 腕部和手指屈曲	92
21 前臂举头	54	52 助力腕部伸展	93
22 上身侧屈	55	53 手指伸展	94
腰方肌		54 拇指弯曲	95
		55 菱形姿势	96
		56 拇指牵拉	97

## ■ 下肢拉伸 99

### 臀部拉伸 100

内收肌群	
57 站立腿部拉伸	102
58 俯撑腿部拉伸	103
59 站立抬腿	104
60 双边相扑姿势	105
61 膝盖及前臂支撑后移	106
62 蝴蝶姿势	107
63 坐式V形拉伸	108
64 仰卧V形拉伸	109

外展肌群	
65 交叉腿躯干侧屈	110
66 单边支撑站立	111

腰大肌	
67 单边台阶拉伸	112
68 骑士姿势	113
69 屈膝伸展对侧腿	114
70 屈膝对侧踵后拉	115

臀大肌	
71 单边交叉腿	116
72 仰卧屈曲膝关节及臀部	117

梨状肌	
73 膝关节交叉	118
74 固定点交叉腿	119
75 坐式交叉腿	120
76 俯面交叉	121

### 腿部及足部拉伸 122

股四头肌	
77 站立后扶脚	124
78 骑士姿势后扶脚	125
79 双边跪膝	126
80 仰面拉伸	127
81 侧边拉伸	128

股二头肌	
82 站立单脚伸前	129
83 站立抬腿	130
84 膝关节静靠	131
85 双边倒V形	132
86 双边坐式	133
87 仰卧抬腿	134

腓肠肌	
88 墙壁支撑背屈	135
89 台阶背屈	136
90 坐式牵引	137

比目鱼肌	
91 前方支撑	138

92 双边台阶式	139
93 坐式双手牵拉	140
94 双边四肢着地	141
胫骨前肌	
95 双边脚背支撑	142
96 脚背后拉	143
腓骨长肌	
97 坐式侧拉	144
蚓状肌	
98 双边跪膝	145
99 坐式足部牵拉	146
100 脚趾牵拉	147

## ■ 病痛拉伸指南 149

颈部疼痛	150
背部疼痛	152
腰部疼痛	153
肩部疼痛	155
肘部疼痛	156
手部疼痛	157
骨盆及臀部疼痛	158
臀肌疼痛	160
膝关节疼痛	161
腿部疼痛	163
踝部疼痛	164
足底疼痛	165

## 索引 166

## 参考文献 168



# 如何使用本书

## 拉伸的识别

动作编号      训练区域      拉伸肌肉      动作名称

11 背部区域拉伸/背阔肌

举手上身弯曲

## 拉伸的执行

动作描述

### 起始

站立并通过肩部外展抬起一只手。弯曲肘部，保持手掌朝前，仿佛在给出一个停止信号。另一只手臂可以保持放松。

### 要点

从上述姿势开始，继续抬升手部并略微向前方及对侧移动，同时沿着手移动的方向弯曲身体。这个姿势有点儿像自由泳。在最大伸展点处保持几秒，以达到最佳的拉伸效果。

训练姿势

起始姿势

重复次数及保持时间

等级	重复次数	持续时间
初级	3	20秒
中级	4	30秒
高级	5	40秒

后三角肌

背阔肌

大圆肌



起始姿势

保持双脚分离足够距离达到最佳平衡

## 补充信息

### 警示

只要你是从一个稳定、平衡的姿势开始动作，这个拉伸就没有困难或任何形式的风险。可以通过保持双脚成一条直线来达到良好的支撑。

### 益处

减小背部因过大张力而引发的疼痛。

### 提示

针对那些经历过背部区域肌肉不适的人。

页码与章节

42 / 上身及颈部拉伸



一页一种拉伸练习  
类似索引卡



背阔肌/背部区域拉伸 12

## 固定点处牵拉

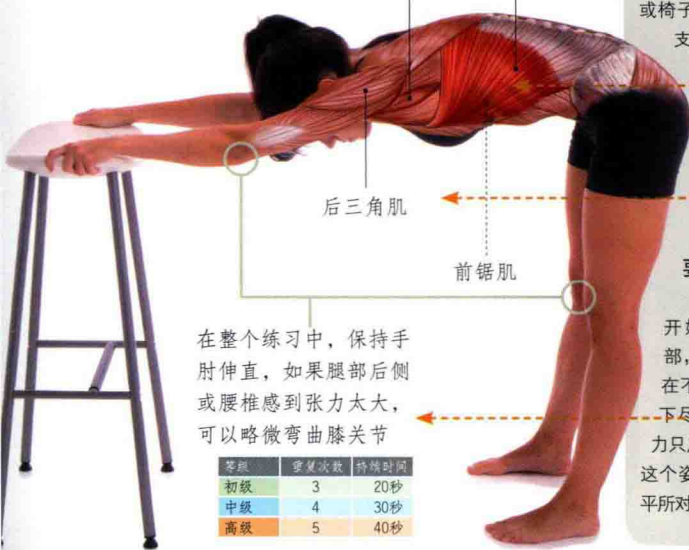
肌肉标识

### 起始

站在一个不低于腰部的支撑点前方，可以使用高凳、桌子、柜台或椅子后背等。站在离支撑点足够远的地方，那样就必须将上身向前弯曲，然后伸展手臂去够及它。用双手抓住选择的固定点。

### 要点

由上述的姿势开始，试着放低胸部，保持手臂伸展。在不感到疼痛的条件下尽可能下沉，但张力只产生在肋骨中，将这个姿势保持自己的水平所对应的适宜时间。



主要拉伸到的肌肉

着色的区域表示被拉伸的肌肉

其他涉及的肌肉

可见的肌肉

隐藏的肌肉

提示

在整个练习中，保持手肘伸直，如果腿部后侧或腰椎感到张力太大，可以略微弯曲膝关节

等级	重复次数	持续时间
初级	3	20秒
中级	4	30秒
高级	5	40秒

### 警示

许多运动中涉及肩部的受迫前摆，必须对肩部传来的信号保持特别的关注。如果肩关节感到不适，就立即减轻拉伸的强度。如果腰椎感到不舒服，则略微弯曲膝关节也会有所帮助。

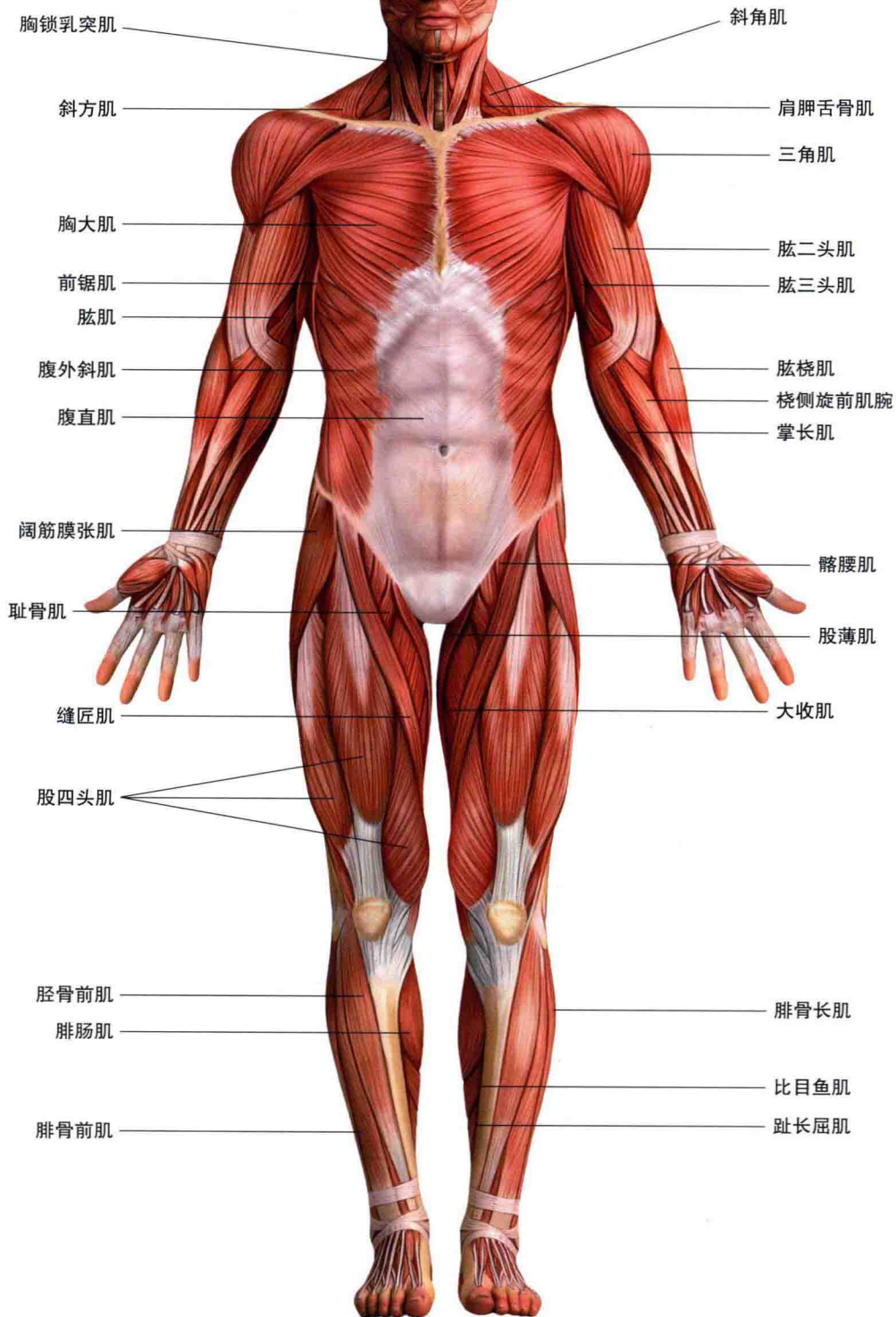
### 益处

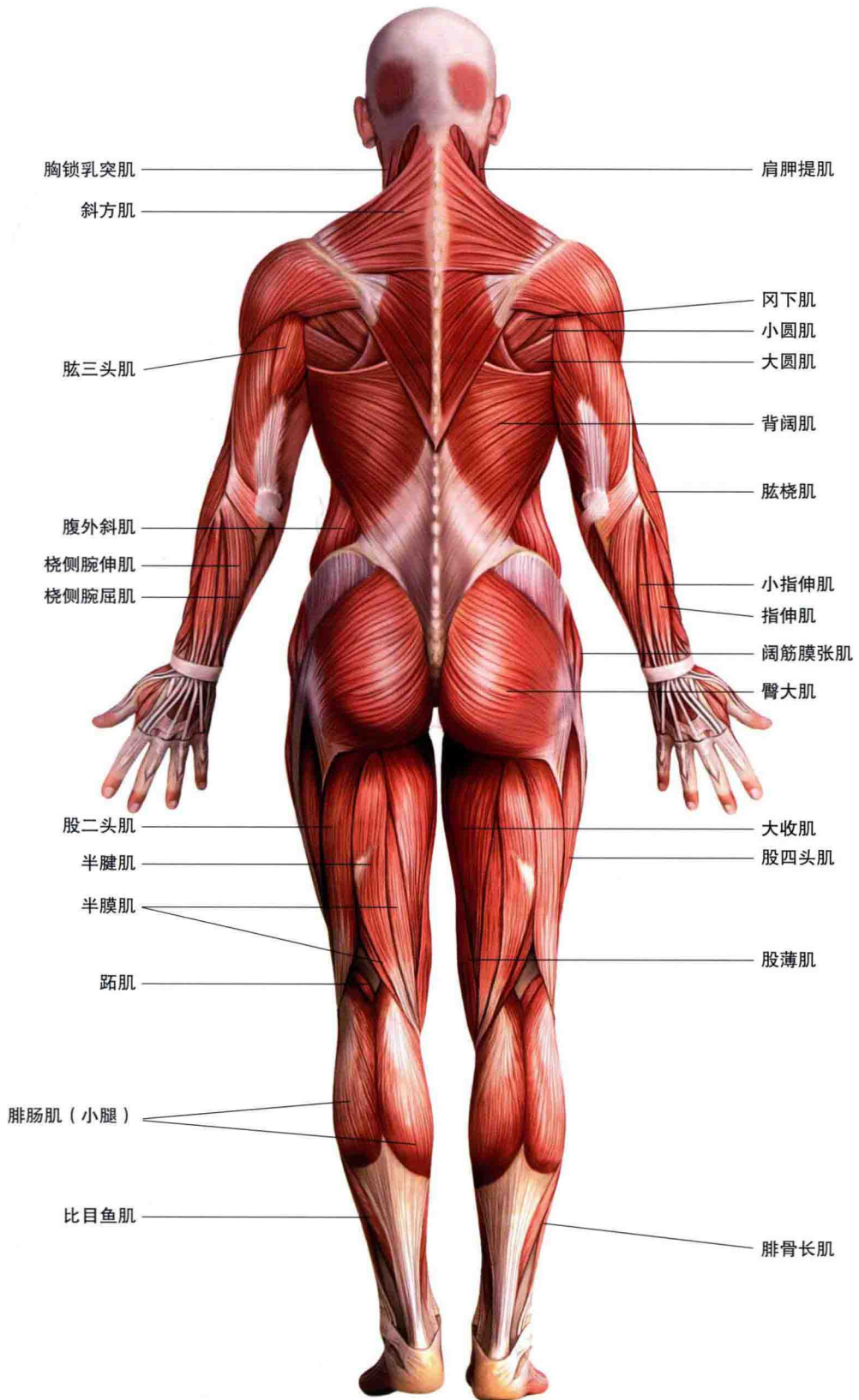
减少因背部过度的张力而引发的不适。

### 提示

针对那些由张力引起背部疼痛或不适的人群，尤其是长时间站在柜台后面的人。

# 人体肌肉分布图



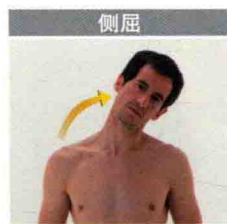
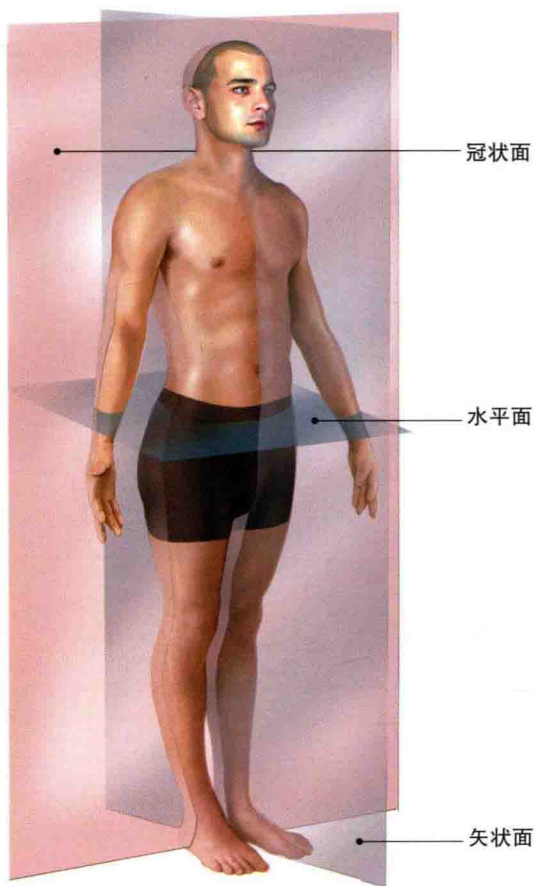




# 运动平面

在开始之前，需要适当解释一下之后将在书中经常出现的一些描述身体动作的术语。如果你不懂得这些基本的名词，将会难以理解练习动作中的详细说明。有的术语比较常见，例如屈曲、伸展，但是其他的一些术语，如内翻、外翻、内收、旋后等使用的范围比较小，因此，讲解一下它们的含义还是必要的。

首先我们需要知道的是，身体的动作会在三个平面上发生：冠状面、矢状面和水平面。如下所示，每个平面都与一系列的动作相关。我们可以从图示中这些基本的解剖学方位去理解它们。



## 冠状面

这个平面将身体分成了前腹和后背两个部分。胸部和胃部属于前腹部分，颈部后侧、背部和臀部则属于后背部分。冠状面上的动作如下。

**外展**：这个动作是指我们将肢体朝与身体轴心相反的方向运动。它可以很容易地从前方或者后侧观察到，身形的改变从这些角度看是很明显的。在伸展双臂摆成十字形状时就会做肩部外展。

**内收**：这个动作是指我们将肢体朝向身体轴心运动，即与外展相反。如果我们将双臂展开摆成十字形状后放低双手使其靠近身体，那么肩膀的动作就是内收。

**侧屈**：在这个动作中，头部、颈部或上身斜向一侧。如果我们坐着的时候睡着了，通常颈部和头部会逐渐通过侧屈偏向一边。

**内翻**：虽然这个动作不仅仅涉及冠状面，但最常发生在该平面上。足尖和足底向内转形成内翻，同时跖屈的动作也执行了。

**外翻**：足尖和足底向外转形成外翻，同时脚也经历了背屈。

屈曲



伸展



前摆



后摆



背屈



跖屈



## 矢状面

这个平面将身体分为两部分：左边和右边。这个平面上的动作最容易从身体的侧面观察到，以下是能在这个平面上凸显的动作。

**屈曲：**这个动作是指我们将身体的某个部位参照着轴心向前活动。比如说当我们弯曲肘关节时，会将前臂参照身体轴心前摆。这个定义也有一些例外，比如膝关节的屈曲和踝关节的跖屈。

**伸展：**这个动作是指我们将身体的某个部位参照轴心向后活动，或是将该部位与轴心对齐。例如，当我们站着仰望天空时，就需要伸展颈椎。同样，膝关节的伸展是个例外。

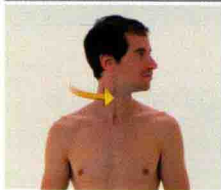
**前摆：**这个动作类似于屈曲，但仅适用于肩部的动作。

**后摆：**这个动作相当于于伸展，但仅适用于肩部的动作。

**背屈：**这个术语仅指踝关节向内弯曲。

**跖屈：**这个术语代表将踝关节伸展。

外旋



内旋



旋前



旋后



## 水平面

这个平面将身体分成上下两部分。该平面上的动作可以从任何角度观察到，但从后方或者身体下方来看效果更佳。在这个平面内的动作包括以下几种。

**外旋：**这个动作是指我们将身体的某个部位沿着自身轴心向外旋转。如果我们坐在桌边，而隔壁的人要与我们交谈，那么我们会将颈部外旋来朝向对方。

**内旋：**这个动作与上一个相反，因为它将身体的某部位沿着自身轴心向内旋转。当我们席间结束与邻座交谈后，会将颈部内旋以视前方。

**旋前：**前臂的旋转动作。我们将手背上翻，手心下放。当我们用刀叉去操控盘中的食物时，手就在做旋前的动作。

**旋后：**这个动作与上一个相反。它是旋转前臂，将手背下放，手心上翻。例如，当有人给我们一把种子时，我们将手掌旋前成碗状，使其不会掉落。

# 何为拉伸练习

**体**育运动和保持良好的身材是通往长久、优质生活的途径。如今大多数人都已经意识到爱惜身体的重要性以及体育活动对机能的正面影响。

为了使身体机能达到最佳状态并获得我们所需要的满足感和成就感，我们应了解该做何种练习以及如何执行。

许多人也许已经在校园里学习了基本的身体素质练习，包括力量、柔韧性、耐力和速度，那么，我斗胆认为前三项是实现活跃、充实生活的基础。虽然速度也很重要，但它只是力量的一种表现形式而已。



拉伸引发的坐骨  
胫骨肌群的张力