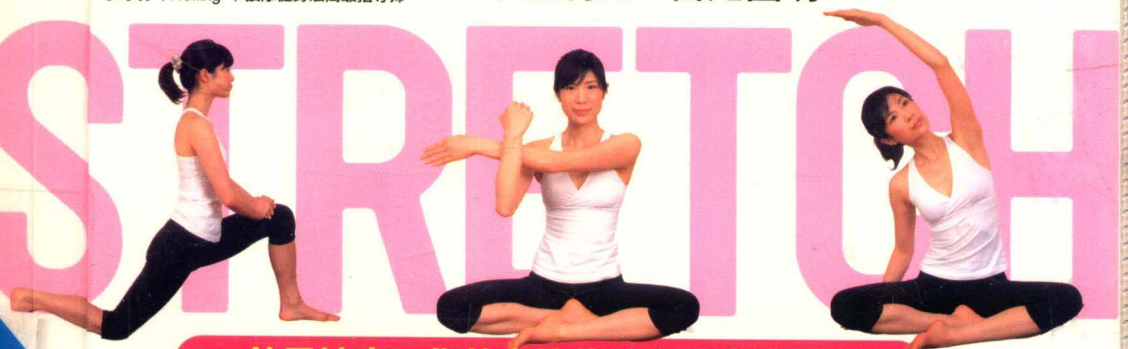


RAKU RAKU

拉伸柔体 健康法

用轻松的伸展
打造梦想中的柔软
BODY

罗尔夫协会认证 (日) 小鹿有纪·宫尾昌明◎合著
罗尔芬 (Rolfing®) 按摩健身法高级导师



效果神奇! 你的身体将从今天发生改变

多重效果的伸展运动课程

不同时间
选择

缓解身体
疼痛

消除工作
疲劳

解除女性
烦恼

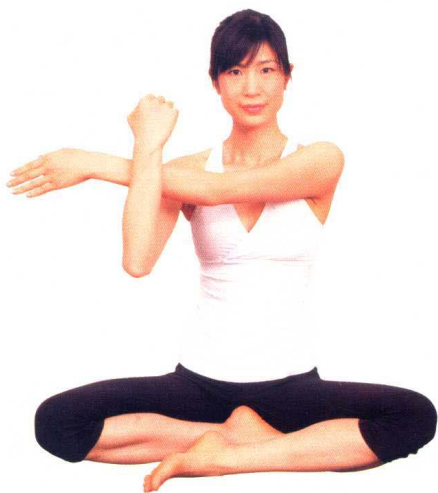
改善身体
平衡

多种体位
练习



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



拉伸 柔体健康法

著者 (日) 小鹿有纪·宫尾昌明

审译 王锡兰

译者 李军 李梦晓 胡建林
高立平 赵冬花 刘晋

图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸柔体健康法 / (日) 小鹿有纪, (日) 宫尾昌明著; 王锡兰等译.

— 青岛: 青岛出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5552-0116-8

I. ①拉… II. ①小… ②宫… ③王… III. ①健身运动 - 基本知识

IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第029924号

KATAI KARADA MO MURI NAKU NOBIRU! RAKURAKU STRETCH

written by Yuki Ojika and Masaaki Miyao

Copyright © Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2013-346号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 拉伸柔体健康法 |
| 著 者 | (日) 小鹿有纪 宫尾昌明 |
| 审 译 | 王锡兰 |
| 译 者 | 李 军 李梦晓 胡建林 高立平 赵冬花 刘 晋 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 选题优化 | 凤凰传书 (fhcs629@163.com) |
| 责任装帧 | 乔 峰 |
| 照 排 | 青岛佳文文化传播有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷 |
| 开 本 | 32开 (890mm × 1240 mm) |
| 印 张 | 5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0116-8 |
| 定 价 | 28.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

2 前言

Scene 1

轻轻松松的伸展运动

10 用轻松的伸展运动打造梦想中的柔软body

Point 1 不要勉强自己，慢慢来

12 做伸展运动时不要太拼命！

Point 2 牢记伸展的部位

14 与其相关联的部位也不要忽视

Point 3 想像自己拥有柔软的 body

17 强健身体也要活用脑力

18 伸展运动前后的准备和放松动作非常重要

20 罗尔芬 (Rolfing®) 按摩健身法

COLUMN1

22 伸展运动在什么情形下进行比较好呢？

Scene2

效果神奇！

你的身体将从今天发生改变

多重效果的伸展运动课程

24 利用“轻松的伸展运动”伸展全身的肌肉

不同时间段的伸展运动，让每一天过得更舒适

26 早晨，让还沉睡着的身体彻底醒来

28 中午，让工作中的空档成为简单的放松时刻

30 晚上，利用刚洗完澡的时间，来消除一天的疲劳与紧张

用伸展运动来缓解困扰身体的疼痛

- 32 针对腰痛的伸展课程
- 34 针对膝盖痛的伸展课程
- 36 针对手腕疼痛的伸展课程
- 38 针对骨盆周围疼痛的伸展课程

COLUMN2

- 40 **歪斜的骨盆怎样调整到正确位置？**

让因工作而疲劳的身体获得能量

- 42 针对浮肿问题的伸展课程
- 44 针对肩膀酸痛的伸展课程
- 46 针对头痛的伸展课程
- 48 针对眼睛疲劳的伸展课程

COLUMN3

- 50 **消除眼睛疲劳的诀窍**

解除女性身体上的烦恼

- 52 针对身体冰冷的伸展课程
- 54 针对生理痛的伸展课程
- 56 针对便秘的伸展课程

调整身体的平衡，让身体由内而外焕发美丽

- 58 调整上半身的曲线
- 60 调整下半身的曲线
- 62 调整上半身到下半身的曲线
- 64 改善姿势的伸展课程

COLUMN4

- 66 **你的膝盖没问题吧？女性最常发生“膝盖过度伸展”**

用单一体位就能轻松进行的各种伸展运动

68 站位进行的伸展课程

70 坐位进行的伸展课程

72 仰卧位进行的伸展课程

74 利用墙壁进行的伸展课程

COLUMN5

76 伸展运动要坚持每天做才有效果吗？

Scene 3

完全图解 · 自如地伸展身体

准备动作

78 摇晃骨盆

80 屈曲、伸展膝盖

82 屈曲、伸展整个脊椎

84 屈曲、伸展头颈部

86 放松手臂

88 放松小腿

COLUMN6

90 简单的呼吸就能放松身心？

腰 ~ 膝盖的伸展运动

92 大腿内侧（坐位前屈）

94 大腿内侧（站位前屈）

96 大腿内侧（仰卧位）

98 大腿内侧（坐位）

Contents

100 大腿内侧(分腿前屈)

102 大腿前面

104 大腿根部

106 臀部(扭转练习)

108 臀部(仰卧位)

109 臀部(盘腿坐位)

COLUMN7

110 从脚掌到眉骨都有筋膜连结

膝盖下方~脚的伸展运动

112 小腿肚

114 小腿(仰卧位)

116 小腿(站位)

117 阿基里斯腱

118 脚掌

119 脚趾间

腰部·背部·腹部周围的伸展运动

120 腰部·背部

122 脊椎周围

124 肋肋部

126 从背部到肩膀

128 从肋肋部到腹部

COLUMN8

130 通过骨盆·肩膀·腿来了解自己的身体

JUSTRETCH

颈部·肩膀·手臂的伸展运动

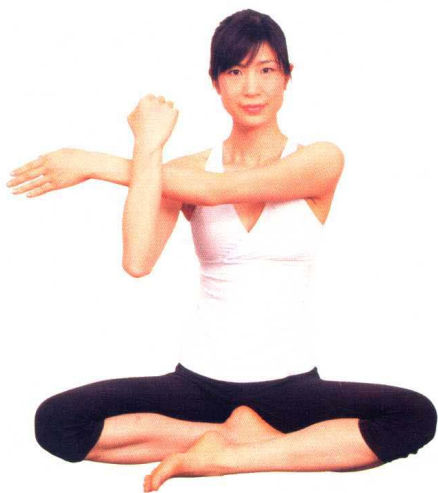
- 132 头部后方
- 134 从头部到肩膀
- 136 肩部关节
- 138 双臂(坐位)
- 139 双臂(站位)
- 140 下臂

COLUMN9

- 142 用舒缓的“伸展”动作告别肩膀酸痛

身体的连结

- 144 手臂的连结(旋转手臂)
- 148 手臂的连结(推按—伸展)
- 150 手臂到上半身的连结
- 152 腿部到上半身的连结①
- 154 腿部到上半身的连结②
- 156 腿部到手臂的连结
- 158 用呼吸感知身体的律动



拉伸 柔体健康法

著者 (日) 小鹿有纪·宫尾昌明

审译 王锡兰

译者 李军 李梦晓 胡建林
高立平 赵冬花 刘晋

尽管做了伸展运动
可是身体并没有变得柔软
—做伸展运动肌肉就酸痛
身体感觉好硬
怎么也做不好伸展运动

以上这些，都是来参加体验课程的人们的内心感受。现在手里正捧着这本书的读者，恐怕很多人也有着同样的体会吧？

长期以来，伸展运动只是被当做运动前的准备运动，或是运动后的放松运动。但是近年来，在有氧运动风潮的影响下，伸展运动受到普遍的重视。

“伸展运动吗？我可以做好吧！”抱着不同的目的：健康、瘦身、矫正体态……很多平时对运动不感兴趣的女性和中老年人，也开始加入到伸展运动的队伍中来。

但实际情况却是，很多人由于上面的那几个原因而中途放弃。

本书我们倡导的“轻松的伸展运动”，就是特别为受到上述困扰的人们所设计的。采用源自美国的“罗尔芬（Rolfing®）按摩健身法”（一种姿势训练与肌肉按摩相结合的健身法——

译者注) 这个新颖的身体按摩理论，慢慢地却卓有成效地让身体获得满意的伸展。

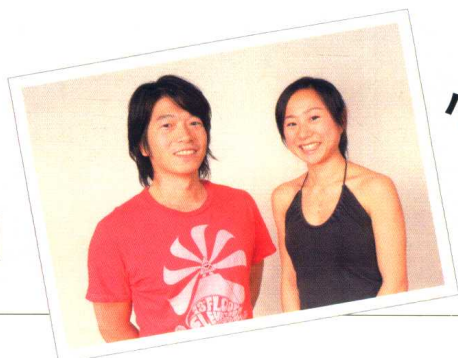
本书介绍了43种伸展运动，或许有些人感觉太少了。不过本书的目的并不是介绍所有的伸展运动，而是尽可能地用最简单的方法使身体得到有效的伸展。

相反，如果您觉得“43种太多了”、“抽不出时间来做”，那么您可以针对希望改善的部位，有重点地进行伸展练习。本书第2章介绍的“多重效果的伸展运动课程”，就可以让你根据自己的情况灵活运用。

请抛开“必须这样做”的保守观念，找到最适合自己身体的伸展运动吧！

如果本书能对你有所帮助，这将是我们再高兴不过的一件事。

宫尾昌明



小鹿有纪

2 前言

Scene 1

轻轻松松的伸展运动

10 用轻松的伸展运动打造梦想中的柔软body

Point 1 不要勉强自己，慢慢来

12 做伸展运动时不要太拼命！

Point 2 牢记伸展的部位

14 与其相关联的部位也不要忽视

Point 3 想像自己拥有柔软的 body

17 强健身体也要活用脑力

18 伸展运动前后的准备和放松动作非常重要

20 罗尔芬 (Rolfing®) 按摩健身法

COLUMN1

22 伸展运动在什么情形下进行比较好呢？

Scene2

效果神奇！

你的身体将从今天发生改变

多重效果的伸展运动课程

24 利用“轻松的伸展运动”伸展全身的肌肉

不同时间段的伸展运动，让每一天过得更舒适

26 早晨，让还沉睡着的身体彻底醒来

28 中午，让工作中的空档成为简单的放松时刻

30 晚上，利用刚洗完澡的时间，来消除一天的疲劳与紧张

用伸展运动来缓解困扰身体的疼痛

- 32 针对腰痛的伸展课程
- 34 针对膝盖痛的伸展课程
- 36 针对手腕疼痛的伸展课程
- 38 针对骨盆周围疼痛的伸展课程

COLUMN2

- 40 **歪斜的骨盆怎样调整到正确位置？**

让因工作而疲劳的身体获得能量

- 42 针对浮肿问题的伸展课程
- 44 针对肩膀酸痛的伸展课程
- 46 针对头痛的伸展课程
- 48 针对眼睛疲劳的伸展课程

COLUMN3

- 50 **消除眼睛疲劳的诀窍**

解除女性身体上的烦恼

- 52 针对身体冰冷的伸展课程
- 54 针对生理痛的伸展课程
- 56 针对便秘的伸展课程

调整身体的平衡，让身体由内而外焕发美丽

- 58 调整上半身的曲线
- 60 调整下半身的曲线
- 62 调整上半身到下半身的曲线
- 64 改善姿势的伸展课程

COLUMN4

- 66 **你的膝盖没问题吧？女性最常发生“膝盖过度伸展”**

用单一体位就能轻松进行的各种伸展运动

- 68 站位进行的伸展课程
- 70 坐位进行的伸展课程
- 72 仰卧位进行的伸展课程
- 74 利用墙壁进行的伸展课程

COLUMN5

- 76 伸展运动要坚持每天做才有效果吗?

Scene 3

完全图解 · 自如地伸展身体

准备动作

- 78 摇晃骨盆
- 80 屈曲、伸展膝盖
- 82 屈曲、伸展整个脊椎
- 84 屈曲、伸展头颈部
- 86 放松手臂
- 88 放松小腿

COLUMN6

- 90 简单的呼吸就能放松身心?

腰 ~ 膝盖的伸展运动

- 92 大腿内侧 (坐位前屈)
- 94 大腿内侧 (站位前屈)
- 96 大腿内侧 (仰卧位)
- 98 大腿内侧 (坐位)

Contents

100 大腿内侧(分腿前屈)

102 大腿前面

104 大腿根部

106 臀部(扭转练习)

108 臀部(仰卧位)

109 臀部(盘腿坐位)

COLUMN7

110 从脚掌到眉骨都有筋膜连结

膝盖下方~脚的伸展运动

112 小腿肚

114 小腿(仰卧位)

116 小腿(站位)

117 阿基里斯腱

118 脚掌

119 脚趾间

腰部·背部·腹部周围的伸展运动

120 腰部·背部

122 脊椎周围

124 肋肋部

126 从背部到肩膀

128 从肋肋部到腹部

COLUMN8

130 通过骨盆·肩膀·腿来了解自己的身体

JUST STRETCH

颈部·肩膀·手臂的伸展运动

- 132 头部后方
- 134 从头部到肩膀
- 136 肩部关节
- 138 双臂（坐位）
- 139 双臂（站位）
- 140 下臂

COLUMN9

- 142 用舒缓的“伸展”动作告别肩膀酸痛

身体的连结

- 144 手臂的连结（旋转手臂）
- 148 手臂的连结（推按—伸展）
- 150 手臂到上半身的连结
- 152 腿部到上半身的连结①
- 154 腿部到上半身的连结②
- 156 腿部到手臂的连结
- 158 用呼吸感知身体的律动

Scene 1

轻轻松松的伸展运动