

保持体态及预防损伤的训练指南

提升关节 灵活性

[日]荒川裕志 著 刘杰 译



160种力量训练及拉伸运动
有效改善肩颈腰腿僵硬及疼痛问题



16个针对性训练计划
扩大关节活动度，
提升运动表现及预防损伤



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

保持体态及预防损伤的训练指南

提升关节 灵活性

[日]荒川裕志 著 刘杰 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

提升关节灵活性：保持体态及预防损伤的训练指南 /
(日) 荒川裕志著；刘杰译. — 北京：人民邮电出版社，
2018.2

ISBN 978-7-115-46730-0

I. ①提… II. ①荒… ②刘… III. ①健身运动—指
南 IV. ①G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第296309号

版权声明

KANSETSU GA YAWARAKAKUNARU STRETCH & KIN-TORE

Copyright © 2016 by Hiroshi ARAKAWA

Photographs by Ryoichi SHIMIZU

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书首先阐释了将力量训练与拉伸运动相结合的锻炼方法对于有效提升关节活动度、增强身体柔韧性的作用原理。接着，本书采用真人示范图解的形式，对肩部、颈部、腹部、臀部、上肢和下肢等不同部位的肌肉训练项目的作用原理、执行步骤、动作要点、常见错误、改编训练等内容进行了讲解，并在此基础上提出了16个针对不同运动专项和不同水平练习者的训练方案。不论是久坐不动的办公族，还是希望更好地参与体育运动的运动爱好者，都可以通过本书达到提升关节灵活性、保持良好体态和预防损伤的锻炼效果。

◆ 著 [日] 荒川裕志

译 刘 杰

责任编辑 李 璇

执行编辑 刘 蕊

责任印制 周昇亮

◆ 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>

北京印匠彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12

2018年2月第1版

字数：227千字

2018年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-6560号

定价：59.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目 录

全身的主要肌肉·····	8
本书的阅读方法·····	10
前言·····	12



力量训练使身体变柔韧

力量训练是最好的拉伸运动·····	14
身体僵硬是怎样的一种状态·····	16
提高柔韧性的静态拉伸运动·····	18
肌肉离心收缩运动使身体变柔韧·····	20
柔韧性为何因力量训练而提高·····	22
通过“拉伸运动+力量训练”的方式进行肌肉拉伸的好处·····	24



力量训练与拉伸运动具有相辅相成的效果

拉伸运动的工作机理·····	28
有效进行拉伸运动的要领·····	30
力量训练的工作机理·····	32
肌肉向心收缩运动与离心收缩运动·····	34
有效进行力量训练的要领·····	36
拉伸运动与力量训练的共通技巧·····	38
拉伸运动的技巧·····	42
以力量训练提高柔韧性的要领·····	44
“拉伸运动+力量训练”的组合训练方法·····	48



力量训练+拉伸运动 体干

脊柱周围肌肉的 力量训练	52
+	
脊柱周围肌肉的 拉伸运动	54
腹部肌肉的 力量训练	56
+	
腹部肌肉的 拉伸运动	58
侧腹的侧屈肌肉的 力量训练	60
+	
侧腹的侧屈肌肉的 拉伸运动	62
侧腹的回旋肌肉的 力量训练	64
+	
侧腹的回旋肌肉的 拉伸运动	66
胸廓周围肌肉的 力量训练	68
+	
胸廓周围肌肉的 拉伸运动	70
颈部肌肉的 力量训练	72
+	
颈部肌肉的 拉伸运动	74

--- 股关节深层肌肉（前侧）的	力量训练	78
	+	
--- 股关节深层肌肉（前侧）的	拉伸运动	80
--- 臀部（下部）肌肉的	力量训练	82
	+	
--- 臀部（下部）肌肉的	拉伸运动	84
--- 臀部（上部到中部）肌肉的	力量训练①	86
	+	
--- 臀部（上部到中部）肌肉的	力量训练②	88
	+	
--- 臀部（上部到中部）肌肉的	拉伸运动	90
--- 臀部侧部肌肉的	力量训练	92
	+	
--- 臀部侧部肌肉的	拉伸运动	94
--- 大腿内侧肌肉的	力量训练	96
	+	
--- 大腿内侧肌肉的	拉伸运动①	98
	+	
--- 大腿内侧肌肉的	拉伸运动②	100
--- 股关节外旋肌群的	力量训练	102
	+	
--- 股关节外旋肌群的	拉伸运动	104
--- 股关节内旋肌群的	力量训练	106
	+	
--- 股关节内旋肌群的	拉伸运动	108



第4章

力量训练+拉伸运动 膝关节与踝关节

大腿前面肌肉的	力量训练	112
	+	
大腿前面肌肉的	拉伸运动	114
大腿后面肌肉的	力量训练	116
	+	
大腿后面肌肉的	拉伸运动	118
腓部肌肉的	力量训练	120
	+	
腓部（上部）肌肉的	拉伸运动	122
	+	
腓部（下部）肌肉的	拉伸运动	124
胫部周围肌肉的	力量训练	126
	+	
胫部周围肌肉的	拉伸运动	128
足底肌群的拉伸运动		130

第5章

力量训练+拉伸运动 肩关节

胸部肌肉的	力量训练	134
	+	
胸部肌肉的	拉伸运动	136
背部（侧部）肌肉的	力量训练	138
	+	
背部（侧部）肌肉的	拉伸运动	140
背部（中部）肌肉的	力量训练	142
	+	
背部（中部）肌肉的	拉伸运动	144
颈部（根部）肌肉的	力量训练	146
	+	
颈部（根部）肌肉的	拉伸运动	148

肩部（前部）肌肉的	力量训练	150
	+	
肩部（前部）肌肉的	拉伸运动	152
肩部（中部）肌肉的	力量训练	154
	+	
肩部（后部）肌肉的	力量训练	156
	+	
肩部（中部到后部）肌肉的	拉伸运动	158
肩部（前面）深层肌肉的	力量训练	160
	+	
肩部（前面）深层肌肉的	拉伸运动	161
肩部（后面）深层肌肉的	力量训练	162
	+	
肩部（后面）深层肌肉的	拉伸运动	163



第6章

力量训练+拉伸运动 肘关节与手关节

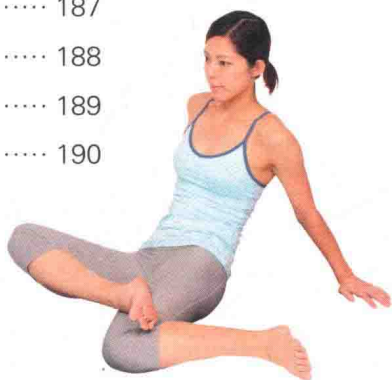
大臂（前面）肌肉的	力量训练	166
	+	
大臂（前面）肌肉的	拉伸运动	168
大臂（后面）肌肉的	力量训练	170
	+	
大臂（后面）肌肉的	拉伸运动	172
前臂（前面）肌肉的	力量训练	174
	+	
前臂（前面）肌肉的	拉伸运动	176
前臂（后面）肌肉的	力量训练	178
	+	
前臂（后面）肌肉的	拉伸运动	180

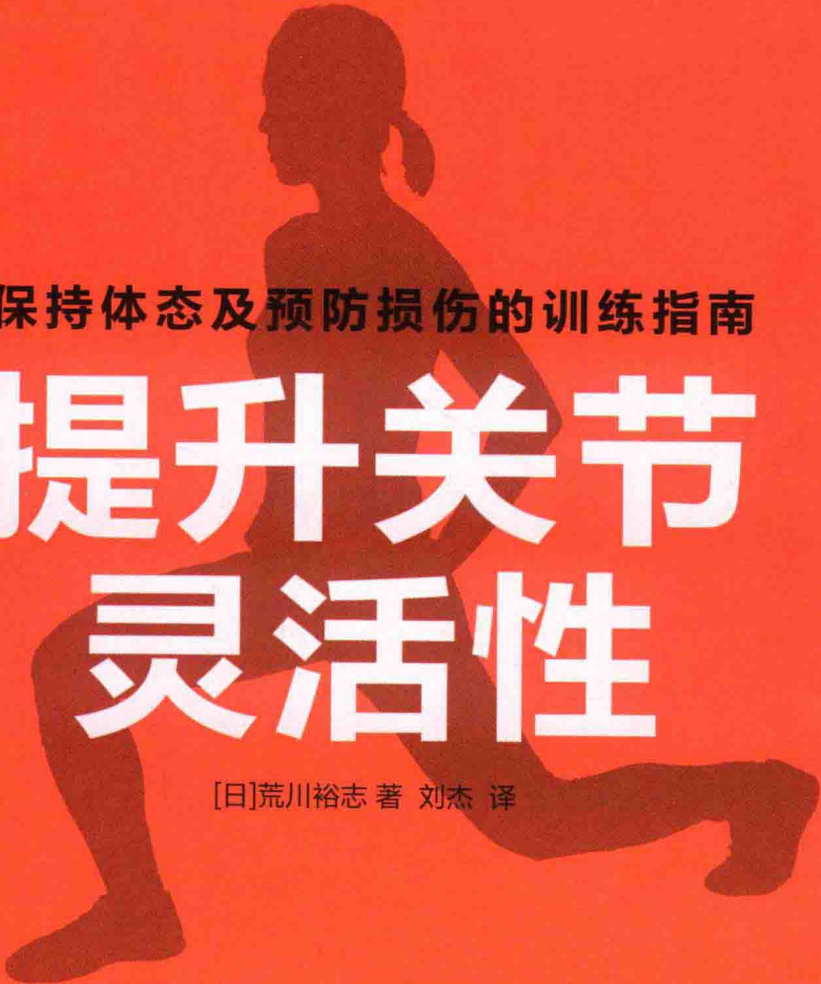


不同训练方案一览表·····	184
计划①拉伸运动 全身 ·····	186
计划②力量训练+拉伸运动 全身 ·····	187
计划③力量训练+拉伸运动 体干 ·····	188
计划④力量训练+拉伸运动 下半身 ·····	189
计划⑤力量训练+拉伸运动 肩、肩胛骨 ·····	190

专栏

体干的运动与脊柱活动度·····	76
臀部臀大肌与单腿项目·····	110
双关节肌的拉伸方法·····	132
不适合肌肉离心收缩运动的橡筋训练·····	164
利用柔韧性提高的长期效果扩展关节活动度·····	182



A dark silhouette of a person in a lunge position, facing left, with their right leg forward and bent, and their left leg back and bent. The person's hair is tied in a ponytail.

保持体态及预防损伤的训练指南

提升关节 灵活性

[日]荒川裕志 著 刘杰 译

A solid white rectangular box used to redact information, likely the author's name or a logo.

人民邮电出版社
北京

目 录

全身的主要肌肉·····	8
本书的阅读方法·····	10
前言·····	12



力量训练使身体变柔韧

力量训练是最好的拉伸运动·····	14
身体僵硬是怎样的一种状态·····	16
提高柔韧性的静态拉伸运动·····	18
肌肉离心收缩运动使身体变柔韧·····	20
柔韧性为何因力量训练而提高·····	22
通过“拉伸运动+力量训练”的方式进行肌肉拉伸的好处·····	24



第1章

力量训练与拉伸运动具有相辅相成的效果

拉伸运动的工作机理·····	28
有效进行拉伸运动的要领·····	30
力量训练的工作机理·····	32
肌肉向心收缩运动与离心收缩运动·····	34
有效进行力量训练的要领·····	36
拉伸运动与力量训练的共通技巧·····	38
拉伸运动的技巧·····	42
以力量训练提高柔韧性的要领·····	44
“拉伸运动+力量训练”的组合训练方法·····	48



第2章

力量训练+拉伸运动 体干

脊柱周围肌肉的 力量训练	52
+	
脊柱周围肌肉的 拉伸运动	54
腹部肌肉的 力量训练	56
+	
腹部肌肉的 拉伸运动	58
侧腹的侧屈肌肉的 力量训练	60
+	
侧腹的侧屈肌肉的 拉伸运动	62
侧腹的回旋肌肉的 力量训练	64
+	
侧腹的回旋肌肉的 拉伸运动	66
胸廓周围肌肉的 力量训练	68
+	
胸廓周围肌肉的 拉伸运动	70
颈部肌肉的 力量训练	72
+	
颈部肌肉的 拉伸运动	74

--- 股关节深层肌肉（前侧）的	力量训练	78
	+	
--- 股关节深层肌肉（前侧）的	拉伸运动	80
--- 臀部（下部）肌肉的	力量训练	82
	+	
--- 臀部（下部）肌肉的	拉伸运动	84
--- 臀部（上部到中部）肌肉的	力量训练①	86
	+	
--- 臀部（上部到中部）肌肉的	力量训练②	88
	+	
--- 臀部（上部到中部）肌肉的	拉伸运动	90
--- 臀部侧部肌肉的	力量训练	92
	+	
--- 臀部侧部肌肉的	拉伸运动	94
--- 大腿内侧肌肉的	力量训练	96
	+	
--- 大腿内侧肌肉的	拉伸运动①	98
	+	
--- 大腿内侧肌肉的	拉伸运动②	100
--- 股关节外旋肌群的	力量训练	102
	+	
--- 股关节外旋肌群的	拉伸运动	104
--- 股关节内旋肌群的	力量训练	106
	+	
--- 股关节内旋肌群的	拉伸运动	108



第4章

力量训练+拉伸运动 膝关节与踝关节

大腿前面肌肉的	力量训练	112
	+	
大腿前面肌肉的	拉伸运动	114
大腿后面肌肉的	力量训练	116
	+	
大腿后面肌肉的	拉伸运动	118
腓部肌肉的	力量训练	120
	+	
腓部（上部）肌肉的	拉伸运动	122
	+	
腓部（下部）肌肉的	拉伸运动	124
胫部周围肌肉的	力量训练	126
	+	
胫部周围肌肉的	拉伸运动	128
足底肌群的拉伸运动		130

第5章

力量训练+拉伸运动 肩关节

胸部肌肉的	力量训练	134
	+	
胸部肌肉的	拉伸运动	136
背部（侧部）肌肉的	力量训练	138
	+	
背部（侧部）肌肉的	拉伸运动	140
背部（中部）肌肉的	力量训练	142
	+	
背部（中部）肌肉的	拉伸运动	144
颈部（根部）肌肉的	力量训练	146
	+	
颈部（根部）肌肉的	拉伸运动	148

肩部（前部）肌肉的	力量训练	150
	+	
肩部（前部）肌肉的	拉伸运动	152
肩部（中部）肌肉的	力量训练	154
	+	
肩部（后部）肌肉的	力量训练	156
	+	
肩部（中部到后部）肌肉的	拉伸运动	158
肩部（前面）深层肌肉的	力量训练	160
	+	
肩部（前面）深层肌肉的	拉伸运动	161
肩部（后面）深层肌肉的	力量训练	162
	+	
肩部（后面）深层肌肉的	拉伸运动	163



第6章

力量训练+拉伸运动 肘关节与手关节

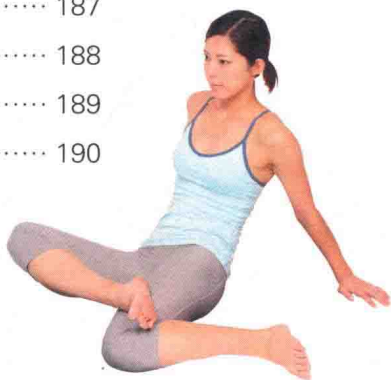
大臂（前面）肌肉的	力量训练	166
	+	
大臂（前面）肌肉的	拉伸运动	168
大臂（后面）肌肉的	力量训练	170
	+	
大臂（后面）肌肉的	拉伸运动	172
前臂（前面）肌肉的	力量训练	174
	+	
前臂（前面）肌肉的	拉伸运动	176
前臂（后面）肌肉的	力量训练	178
	+	
前臂（后面）肌肉的	拉伸运动	180



不同训练方案一览表·····	184
计划①拉伸运动 全身·····	186
计划②力量训练+拉伸运动 全身·····	187
计划③力量训练+拉伸运动 体干·····	188
计划④力量训练+拉伸运动 下半身·····	189
计划⑤力量训练+拉伸运动 肩、肩胛骨·····	190

专栏

体干的运动与脊柱活动度·····	76
臀部臀大肌与单腿项目·····	110
双关节肌的拉伸方法·····	132
不适合肌肉离心收缩运动的橡筋训练·····	164
利用柔韧性提高的长期效果扩展关节活动度·····	182



胸锁乳突肌

从锁骨伸向耳朵后方的肌肉。主要具备转动颈部（旋转）的功能。

肱二头肌

塑造肌肉块的上臂前部肌肉。是一种不仅具备肘关节弯曲功能，还具有向外侧扭转前臂（外旋）、向前方摆动手臂功能（肩关节屈曲）的双关节肌。

腹内斜肌

位于腹部侧面的深层肌肉；主要具有向侧面弯曲背部（体干侧屈）、向同一方向扭转背部（体干旋转）的功能。

髂腰肌**※深层肌肉**

肠骨肌与腰大肌的总称。肠骨肌自骨盆、腰大肌自腰椎连接大腿骨；主要具有向前方摆动腿部（髋关节屈曲）的功能。

内收肌

大收肌、长收肌、短收肌、耻骨肌等肌肉群。主要具有向内侧闭合双腿（股关节内收）的功能，部分具有伸展、弯曲的功能。

三角肌

覆盖肩部的肌肉。三角肌中束具有向侧方抬起手臂的功能（肩关节外展）；三角肌前束具有向前方摆动手臂的功能（肩关节屈曲、水平内收）；三角肌后束具有向后方摆动手臂的功能（肩关节伸展、水平外展）。

前锯肌

腋下的锯齿状的肌肉。具备使肩胛骨向身体前方移动（外展）、向内侧转动（向上旋转）的功能。

腹外斜肌

位于腹部侧面表层的肌肉。主要具有向侧面弯曲背部（体干侧屈）、反方向扭转背部（体干旋转）等功能。

腹直肌

指的是分割成6~8块的腹肌。具有体干屈曲的功能。

股四头肌（股直肌）

股四头肌中，不仅具有膝关节伸展的功能，而且具有向前摆动腿部的髋关节屈曲功能的双关节肌部分。

股四头肌（广肌群）

位于大腿前方的股四头肌中，将股内侧肌、股中间肌和股外侧肌等三处肌肉称为广肌群；是具有膝关节伸展功能的单关节肌。

胫骨前肌

胫前部的肌肉。具有向上摆动脚尖（踝关节背屈）的功能。

