

用高质量的拉伸为身体注入健康活力

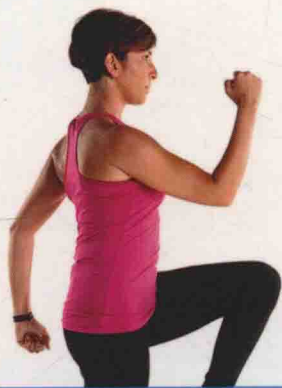
THE **STRETCHING BIBLE**  
ULTIMATE GUIDE TO IMPROVING FITNESS & FLEXIBILITY



# 拉伸宝典

[英] 莱克西·威廉森 著  
(Lexie Williamson)  
朱思昊 吴长恩 译

- 摆脱肌肉僵硬
- 缓解肌肉酸痛
- 预防肌肉损伤
- 增强身体柔韧性
- 改善体态
- 提升运动表现



700余幅专业示范详细步骤图解·超过80套针对多种功能性目标的拉伸序列  
满足篮球、足球、游泳、羽毛球等20余项大众体育活动的热身、放松需求

畅销书《精准拉伸》译者**王雄**

重庆海派健身教练部负责人**唐戈** | 韦德伍斯健身全国私教总监**邵磊**

鼎力推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

**STRETCHING BIBLE**  
ULTIMATE GUIDE TO IMPROVING FITNESS & FLEXIBILITY

# 拉伸宝典

[英] 莱克西·威廉森 著  
(Lexie Williamson)  
朱思昊 吴长恩 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

拉伸宝典 / (英) 莱克西·威廉森  
(Lexie Williamson) 著; 朱思昊, 吴长恩译. — 北京:  
人民邮电出版社, 2018. 8  
ISBN 978-7-115-48708-7

I. ①拉… II. ①莱… ②朱… ③吴… III. ①健身运  
动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第138681号

## 版权声明

© Lexie Williamson, 2017 together with the following acknowledgment: This translation of The Stretching Bible: The Ultimate Guide to Improving Mobility and Flexibility, First edition is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

## 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

拉伸是一种老少皆宜的健身运动,科学拉伸既可以缓解压力、改善体态、提高身体的柔韧性与灵活性,也有助于提升运动表现、预防肌肉损伤。本书介绍了针对人体颈部、肩部、背部、髋部、腿部等各部位的拉伸动作,并为不同年龄、职业和柔韧性水平的人提供了适宜练习的拉伸动作及动作序列,便于练习者掌握动作、正确拉伸,并保持良好的身体状态。同时,书中还介绍了针对足球、篮球、网球、游泳、滑雪等 20 余种运动的热身与放松的拉伸动作,帮助运动者的身体做好准备,并在运动后加快身体恢复。本书是希望通过拉伸为身体注入健康活力的人和运动爱好者不可或缺的拉伸指导书。

---

◆ 著 [英] 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson)

译 朱思昊 吴长恩

责任编辑 寇佳音

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>

河北画中国画印刷科技有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 16.75

2018 年 8 月第 1 版

字数: 270 千字

2018 年 8 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-9023 号

---

定价: 88.00 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

## 拉伸概述 7

## 身体各部位的拉伸 21

针对每个部位的拉伸动作及动作序列

颈部和肩部拉伸 22

手部和腕部拉伸 38

背部和腰部拉伸 44

髋部和臀部拉伸 64

大腿拉伸 78

小腿和足部拉伸 95

## 健康拉伸 109

针对不同年龄和柔韧性水平者的拉伸方法

晨起拉伸 110

通勤族拉伸 112

伏案工作者拉伸 114

体力劳动者拉伸 116

四种快速拉伸 118

形体改善拉伸 122

儿童拉伸 124

青少年拉伸 126

中老年人拉伸 128

拉伸带辅助拉伸 130

减压拉伸 132

睡前拉伸 134

全身拉伸（初级） 136

全身拉伸（中级） 140

全身拉伸（高级） 144

## 运动拉伸 149

运动前热身 150

运动后放松 161

针对 20 余种运动进行的 6 个热身与 10 个放松拉伸动作

美式足球 166

射箭和射击 171

棒球和垒球 176

篮球和无挡板篮球 181

板球 186

自行车 191

高尔夫 196

远足和健步走 201

曲棍球（冰上和陆地） 206

皮艇和划艇 211

赛艇 216

橄榄球 221

跑步 226

英式足球 231

滑雪和单板滑雪 236

游泳 241

网球和其他球拍运动 246

铁人三项 251

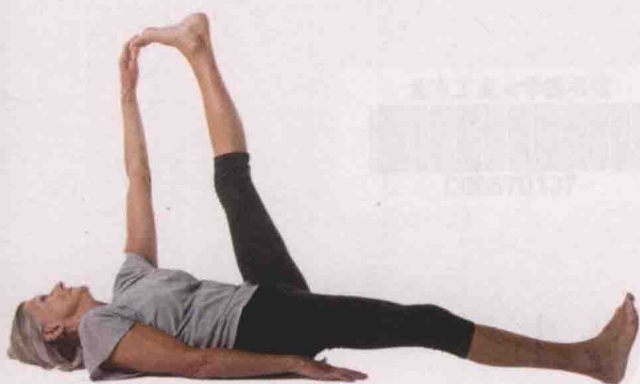
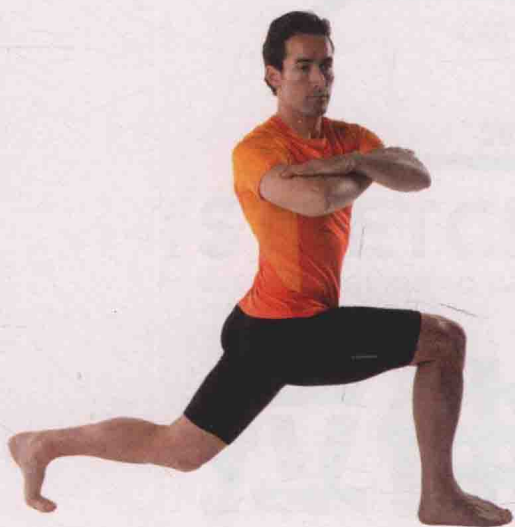
水上运动 256

举重 261

## 致谢 266

作者介绍 267

译者介绍 268





**STRETCHING BIBLE**  
ULTIMATE GUIDE TO IMPROVING FITNESS & FLEXIBILITY

# 拉伸宝典

[英] 莱克西·威廉森 著  
(Lexie Williamson)  
朱思昊 吴长恩 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

— 拉伸宝典 / (英) 莱克西·威廉森  
(Lexie Williamson) 著; 朱思昊, 吴长恩译. — 北京:  
人民邮电出版社, 2018. 8  
ISBN 978-7-115-48708-7

I. ①拉… II. ①莱… ②朱… ③吴… III. ①健身运  
动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第138681号

## 版权说明

© Lexie Williamson, 2017 together with the following acknowledgment: This translation of The Stretching Bible: The Ultimate Guide to Improving Mobility and Flexibility, First edition is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

## 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

拉伸是一种老少皆宜的健身运动,科学拉伸既可以缓解压力、改善体态、提高身体的柔韧性与灵活性,也有助于提升运动表现、预防肌肉损伤。本书介绍了针对人体颈部、肩部、背部、髋部、腿部等各部位的拉伸动作,并为不同年龄、职业和柔韧性水平的人提供了适宜练习的拉伸动作及动作序列,便于练习者掌握动作、正确拉伸,并保持良好的身体状态。同时,书中还介绍了针对足球、篮球、网球、游泳、滑雪等 20 余种运动的热身与放松的拉伸动作,帮助运动者的身体做好准备,并在运动后加快身体恢复。本书是希望通过拉伸为身体注入健康活力的人和运动爱好者不可或缺的拉伸指导书。

---

◆ 著 [英] 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson)

译 朱思昊 吴长恩

责任编辑 寇佳音

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>

河北画中国画印刷科技有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 16.75

2018 年 8 月第 1 版

字数: 270 千字

2018 年 8 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2017-9023 号

---

定价: 88.00 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

拉伸概述 7

身体各部位的拉伸 21

针对每个部位的拉伸动作及动作序列

颈部和肩部拉伸 22

手部和腕部拉伸 38

背部和腰部拉伸 44

髋部和臀部拉伸 64

大腿拉伸 78

小腿和足部拉伸 95

健康拉伸 109

针对不同年龄和柔韧性水平者的拉伸方法

晨起拉伸 110

通勤族拉伸 112

伏案工作者拉伸 114

体力劳动者拉伸 116

四种快速拉伸 118

形体改善拉伸 122

儿童拉伸 124

青少年拉伸 126

中老年人拉伸 128

拉伸带辅助拉伸 130

减压拉伸 132

睡前拉伸 134

全身拉伸(初级) 136

全身拉伸(中级) 140

全身拉伸(高级) 144

运动拉伸 149

运动前热身 150

运动后放松 161

针对 20 余种运动进行的 6 个热身与 10 个  
放松拉伸动作

美式足球 166

射箭和射击 171

棒球和垒球 176

篮球和无挡板篮球 181

板球 186

自行车 191

高尔夫 196

远足和健步走 201

曲棍球(冰上和陆地) 206

皮艇和划艇 211

赛艇 216

橄榄球 221

跑步 226

英式足球 231

滑雪和单板滑雪 236

游泳 241

网球和其他球拍运动 246

铁人三项 251

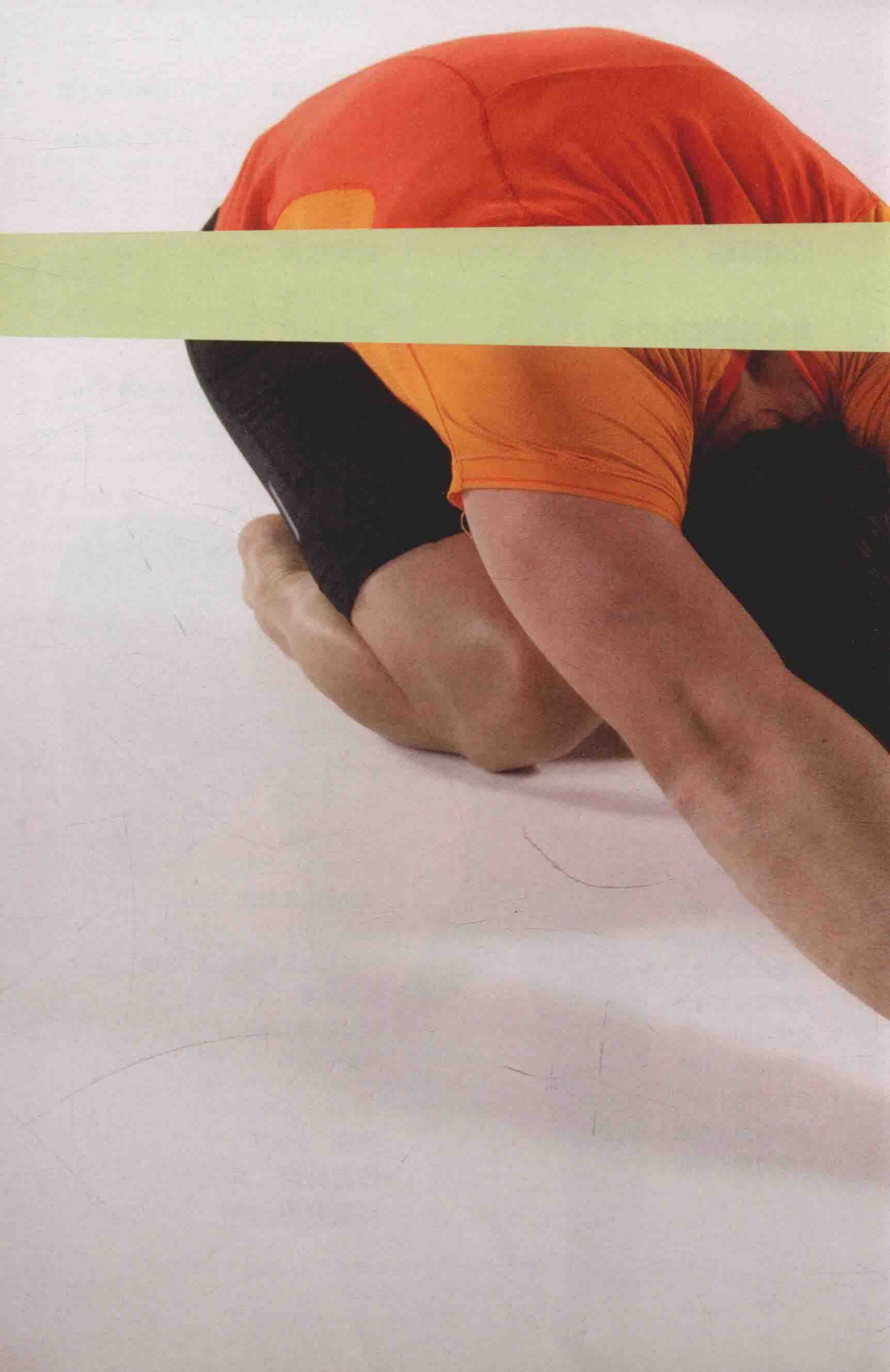
水上运动 256

举重 261

致谢 266

作者介绍 267

译者介绍 268



# 拉伸概述



## 拉伸的重要性

需要拉伸的原因太多了，如果拉伸得当，可以使人坐得更直，站得更挺，运动更灵活，损伤更小；拉伸还可以使人释放压力，更有活力，睡得更香，高尔夫球杆挥得更有力。

本书是一本囊括所有拉伸内容的书，书中介绍了简便易行的拉伸动作和动作序列，不管是想让自己的身体变得更为柔软还是更为灵活，都可以从中找到方法。它为不同年龄（儿童、青少年和中老年人）、不同职业（上班族、伏案工作者和体力劳动者）、不同时间限制（5分钟锻炼）和不同水平（初级、中级和高级）的人们提供了不同的拉伸动作序列。

书中将针对不同身体部位讲述拉伸技巧，例如背部和腰部的拉伸技巧，或是上肢的拉伸技巧，这些动作可以缓解腰部疼痛、肌肉紧张以及肩部僵硬等问题。在书的最后，还会向大家介绍针对不同运动的热身和放松拉伸方法，其中包括美式足球和举重等20余种运动。

在过去从事瑜伽教练一职的几年中，我目睹了很多体育人士开始对“柔韧训练”产生浓厚的兴趣。运动员并不需要刻意去学习（当然良好的拉伸会有助于那些期望在这一领域走得更远的运动员），他们可以通过这方面的

训练来提高运动成绩，缓解运动后带来的肌肉酸痛。

当然，全世界掀起的瑜伽和普拉提热潮表明，很多人喜欢只是简单地拉伸身体，因为这让他们感觉很舒服。有些人一直坐着工作，需要运动来放松肌肉。还有一些人则希望在这个充满压力的环境里寻求精神和身体上的放松。无论是什年龄、什么职业、什么处境或什么柔韧性水平，这本书都可以提供一系列的拉伸方法，让人在轻松愉快的状态下获得健康的体魄。

## 为什么要拉伸？

### 为了应付案头工作

很多人每天要坐着工作8~10小时。加上上下班路上花费的时间，长时间久坐会对身体造成极坏的影响。久坐带来的最大的副作用可能是腰痛和周身不适。简单的拉伸可以让身体一整天感到舒适，并且还会减少久坐对身体的不利影响。书中很多拉伸动作都非常简单易学，同事们甚至不会注意到。

详见第114页“伏案工作者拉伸”一节。

### 为了在年迈时腿脚灵便

关节活动度会随着年龄的增长而减弱（但这也不是绝对的），这些生理上

的变化，再加上活动量的减少，会导致我们的关节变得僵硬。但是，如果经常进行拉伸锻炼，我们的柔韧性会保持在一个很好的水平。我有很多优秀的老年学员，他们强壮而柔软的身体常常令我汗颜，这就是长期拉伸带来的好处。话虽如此，现在开始拉伸也为时不晚。我们锻炼的重点不是弯腰去触碰脚趾或是强迫身体做出体操运动员的动作，而是通过温和和舒缓的运动来促进血液循环，增强体能，让自己的身体更适应日常活动。

详见第128页“中老年人拉伸”一节。

## 为了避免受伤

在跑步、骑自行车或非体育类运动（如清除积雪或修剪草坪）之后进行10分钟的拉伸会大大减少受伤的概率。这种拉伸属于预康复性运动，与康复训练不同的是，它不需要理疗师。运动人士知道他们应该进行拉伸，但他们不知道应该做哪一种拉伸，或是只是重复做那些不适合相应运动的拉伸。拉伸除了可以帮助人们避免受伤，还可以大大减少他们发生延迟性肌肉酸痛（Delayed Onset Muscle Soreness, DOMS）的概率，也可以避免他们在健身房锻炼24~48小时后腿疼到无法弯曲膝关节下楼的窘境。

详见第149页“运动拉伸”一章。

## 为了改善体形

在现代生活中，我们每天要坐很久，开车要坐，上下班要坐，伏案工作或在沙发上休息也要坐，我们总是一副无精打采的样子。随着年龄的增长，重力作用也会对我们的身体姿势造成不利的影 响。但是一些简单的拉伸动作辅 以背部力量训练可以弥补这一缺陷，让我们的身姿更挺拔，感觉更好，更有自信。很多动作都非常简单，比如后收肩膀，使两侧肩胛骨同时内收向脊柱靠拢等，这些简单的动作会日积月累，改变我们的坐姿和站姿。拉伸对改善体形有很大的作用，如果再结合背部力量训练（例如第54页的“眼镜蛇式拉伸”），效果会更好。

详见第122页“形体改善拉伸”一节。

## 为了缓解压力

压力本质上是一种心理现象，往往会导致人们无法正常生活，但其后果会部分体现在生理上：磨牙、反胃恶心、肌肉紧张（特别是肩部四周）。而拉伸则可以缓解肌肉紧张的状态。转动头部或放松拉伸等一系列舒缓的动作都可以让我们平静下来。如果拉伸和深呼吸相结合的话，效果会倍增。现在很多人都喜欢瑜伽，因为它可以通过身体拉伸和呼吸系统释放压力。瑜伽初学者有时会通过冥想平复心情，缓解精神压力，但

大多数人都只是享受躺在瑜伽垫上、手伸过头顶或其他身体拉伸的简单乐趣。

详见第 132 页“减压拉伸”一节。

### 为了治疗失眠

据调查，每三人中就有一人患有失眠症，我们大多数人在紧张的时候都会经历一段时间的失眠。每晚睡前拉伸可以作为放松身体的一种方式，有助于减轻压力，而压力有可能是失眠的根源。这些拉伸既可以促进睡眠，也可以帮助人们在清晨早醒时重新进入睡眠状态。它们被称为“被动拉伸”，不需要平衡，也不需要力量，放松即可。

详见第 134 页“睡前拉伸”一节。

### 为了提高运动能力

打个比方，在高尔夫运动员俯身准备挥舞手中的球杆时，或者是足球运动

员鱼跃扑球时，抑或是举重运动员做好深蹲姿势时，良好的柔韧性一定能够提高他们的爆发力。的确，人们无法只通过柔韧性来发力，但如果柔韧性训练与力量训练相结合的话，无论是业余运动员还是专业运动员，都将受益匪浅。无论是铁人三项运动员还是网球运动员，如果他们的柔韧性提高了，那么完成一些动作也会更加容易。

详见第 164 页“针对 20 余种运动进行的 6 个热身与 10 个放松拉伸动作”，找到相应的运动。

## 拉伸类型

拉伸有许多种类型，但是本书为了简明易懂，主要阐述两种拉伸类型：静态拉伸和动态拉伸，此外还会讲述一些辅助拉伸，或者需要同伴配合的拉伸。



静态拉伸和动态拉伸可以有效改善柔韧性的两大重要组成部分：肌肉长度和关节活动范围。

## 静态拉伸

当人们谈到拉伸时，通常指的是静态拉伸或保持某一拉伸姿势不动。虽然它不像其他拉伸一样会带来巨大的回报，但却是最安全的一种拉伸方式。我们可以放松肌肉，然后通过扭转、前伸或后屈来伸展肌肉。

在这个过程中，肌肉会被缓慢地牵拉至一定长度或到达极限长度。而弹跳或摆动训练，比如双脚并拢坐好，膝关节上下摆动，可以使肌肉收缩，达到相反的效果。当我们用力拉伸时，同样的收缩反应也会发生。颤抖或难受往往表示运动量太大，运动太过频繁。如果在拉伸时发生这种情况，请回到原位，慢慢深呼吸，然后重新开始。

## 动态拉伸

“动态”一词一般指不加限制，自由活动，但在本书中，它指的是有节奏的、缓慢控制的动作，主要用于热身部分。这些动作很轻柔缓慢，在人的正常关节活动范围内。而且它们也很简单，例如，只需要来回摆动一条腿或转动双肩。其主要目的是略微提高心率，促进

### 我需要拉伸多长时间？

根据研究，每个拉伸动作保持30秒是最理想的。如果超过这个时间，效果也不会有太大的改善。当然，这要因人而异。运动科学家可能会说20~30秒为最佳时间，而一些瑜伽学校却让学员保持姿势3分钟。我认为这取决于拉伸前做了什么，还取决于需要锻炼的肌肉群。例如，花一分钟时间去拉伸僵硬的颈部肌肉似乎有些长，但可以在骑了很长时间的自行车后进行大面积深层次的臀部肌肉拉伸，两分钟后还可以再做一次深度拉伸。

如果拉伸是为了帮助身体放松，那么可以持续更久的时间；书中会在减压拉伸和睡前拉伸中对此加以阐述。

血液流向身体的某一部位，这样就可以进行更深层次的拉伸或是进行其他运动。

运动人士也可以选择模仿他们运动的动态拉伸动作，从而在大脑中模拟他们打球或跑步时的动作模式。这些动作可以通过跳绳或步行来变得更快更有活力，但前提是运动员没有受伤，并且要非常小心。

在做静态拉伸之前需要做热身或动态拉伸吗？做了当然有用，特别是感觉自己的身体非常僵硬时，对久坐人士或是老年人来说特别有效。热身过的肌肉对拉伸的反应更好。

### 辅助拉伸

“运动拉伸”章节讲述了一些在同伴协助下完成的拉伸，其中包括同时拉伸和轮流拉伸彼此肌肉的动作。可以和信任的伙伴一起拉伸，并在拉伸过程中持续交流。如果自己是辅助拉伸的那一位，请记得不时询问同伴的感觉如何，及时发现对方不适的迹象（比如面露痛苦的表情等），因为这可能意味着拉得太快或太远。辅助拉伸也是一种和团队成员建立良好关系的好办法。

### 什么决定肢体的柔韧性？

决定肢体柔韧性的因素有很多，其中有一些因素（如遗传）是无法控制的。因此，要根据自己的身体选择不同的拉伸方式。一个人的“高级”拉伸动作可能就是另一个人的“初级”拉伸动作。千万不要试着去模仿图片中的高级拉伸动作，因为它可能不适合自己的身体或者会引起身体的不适或疼痛。

不要给自己太大压力：重要的是能

感觉到自己的肌肉在伸长。

柔韧性是由以下若干因素决定的。

• **性别** 根据研究，女性的髋关节、膝关节和踝关节的活动度要比男性好。对男女上肢活动能力，如肩部的关节活动度等进行的研究还发现，在某些部位，女性表现出较好的关节活动度，而男性则在其他部位胜过女性。

• **年龄** 随着年龄的增长，肌肉也会变得越来越僵硬，支撑韧带和肌腱也是

#### 什么是柔韧性？

柔韧性是指人体关节可以进行全方位的活动，例如，当转动肩膀时，可以360度自由转动肩部球窝关节。全方位的活动是一个理想状态，因为它允许关节适应施加在身体上的压力，减少受伤的可能性。对于运动范围，有一个很好的词语可以描述它：非动即失。为了达到这个目标，我们不仅要关注关节活动度（关节可进行的运动），还要关注肌肉长度（肌肉通过关节伸长的能力）。本书将分别通过动态头部转动和腿部摆动来加强关节活动度以及通过静态或长时间拉伸来增加肌肉长度。



