

运动按摩指南

提升运动表现的按摩实践技法

[美] 迈克尔·麦吉利卡迪 (Michael McGillicuddy) 著 朱宸砾 译

- 专业按摩师超25年赛事服务经验分享 · 作者亲身示范彩图和69分钟在线视频
- 多步骤、全方位、超详细解析常用按摩技术 · 带你了解赛事按摩前期准备、工作流程和突发应对
 - 帮助运动员全面提升运动表现，获得优异赛绩
- 赛前按摩 · 赛后按摩 · 恢复按摩 · 运动专项常见伤病及其处理方法



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

运动按摩指南

提升运动表现的按摩实践技法

[美] 迈克尔·麦吉利卡迪 (Michael McGillicuddy) 著 朱宸铄 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

运动按摩指南：提升运动表现的按摩实践技法 /
(美) 迈克尔·麦吉利卡迪 (Michael McGillicuddy) 著；
朱宸铄 译. — 北京：人民邮电出版社，2018.8
ISBN 978-7-115-48516-8

I. ①运… II. ①迈… ②朱… III. ①按摩—指南
IV. ①R454.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第109640号

版权声明

Copyright © 2011 by Michael McGillicuddy

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

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

运动按摩能够帮助运动员增强训练效果，从伤病中快速恢复以及提升运动表现，让运动员始终保持良好的状态并为每一次运动做好准备。在本书中，享誉全球的运动按摩专家迈克尔·麦吉利卡迪基于他为备战奥运会的优秀运动员服务的经验，向读者展示了运动按摩技术的基础知识和实际操作。在运动按摩技术的基础学习篇，本书带领读者认识运动按摩技术，了解所需设施、人体肌肉知识和赛前、赛后按摩流程。在运动按摩技术的实操应用篇，本书通过高清图和分步图解，带领读者学习拉伸的动作，以及赛前按摩、赛后按摩、恢复按摩的技法和特定运动专项常见伤病及其处理方法。对于专业按摩师、教练、运动员和健身爱好者来说，本书都是一本科学、全面、系统的运动按摩技法指导书。

-
- ◆ 著 [美] 迈克尔·麦吉利卡迪 (Michael McGillicuddy)
 - 译 朱宸铄
 - 责任编辑 李 璇
 - 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：11.75 2018年8月第1版
字数：183千字 2018年8月河北第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-10040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

本书献给我的妻子谢琳·麦吉利卡迪，没有她的爱和辛勤的工作，就没有我今天的成就。此外，感谢26年来帮助我获得并精通运动按摩艺术和科学所需知识的所有伟大的老师。

译者序

“职业体育”，对于大多数人来讲，曾是颇为陌生的词语。在网球选手李娜征战国际赛场，不断创造历史，两次夺得大满贯的过程中，很多人才逐渐关注并了解职业体育。然而大多数人不知道的是，她的成功源自她个人的努力拼搏，但更离不开背后专业团队的付出和保障！

2017年我有幸作为国家高尔夫球队训练师陪同两位选手（张新军和窦泽成）在海外征战美国职业高尔夫赛场，再次开启国人对职业体育的探索之路。团队足迹踏遍了小半个地球，又走遍了美国15个州20多个城市，几乎每周一个新地方、一个新比赛。选手们需要克服时差和作息、气候、环境、饮食等方面的变化，保持健康的身体和积极的心态来应对每场比赛，连续9个月，着实不易。幸运的是，他们拿到了美国职业高尔夫球巡回赛（PGA TOUR）全卡资格，创造了中国高球历史。如此佳绩的获得，和体能康复团队科学有效的身体保障工作分不开。

而来到更高的PGA TOUR舞台，赛事官方对于球员的身体保护更加重视。赛事专门准备了两个超大型的神秘房车，一个标有“GLOF PERFORMANCE”（用于球员的体能训练），另一个标有“ME”（用于球员的理疗按摩），它们跟随赛事移动。房车内部的陈设非常简单，只有一些普通训练工具和几张按摩床。然而，这里真正的“神秘宝贝”是每天为球员进行身体康复的赛事理疗师。每到练习轮及赛后，理疗师便开始忙碌，帮助球员进行拉伸、恢复按摩、手法治疗以及身体肌肉激活，以尽快让球员找到身体平衡和幸福感。这些理疗师大多有着10年以上的赛事服务经验，各个手艺高超、身怀绝技，他们服务过的运动员中不乏身价过亿的大牌球星，泰格·伍兹、麦克罗伊、米克尔森……他们可谓有着冠军背后的“魔法之手”。

由此可见，提升运动表现的按摩手法是帮助职业选手在赛场上取胜的重要武器之一。奔波的旅程、漫长的巡回赛、紧密的赛事排列、激烈的角逐、难度系数较

高的比赛环境要求选手以最健康、良好的身体和精神状态去应战。如何调整选手赛前的身体状态，如何快速有效地帮助球员缓解身体疲劳，如何应对突发的急性损伤，如何与球员进行赛前沟通和对球员进行赛后“心理按摩”，都有着深奥的学问以及可循的实践方法。

本书作者迈克尔·麦吉利卡迪同样是位资深的职业巡回赛理疗师，帮助过众多奥运选手和优秀运动员。他基于多年的实践经验和相关的知识体系写成这本书。并用简约、清晰的语言文字将内容呈现出来，翻阅一二，让人受益匪浅。我很荣幸成为这本大师之作的译者，尝试通过清晰、准确的翻译，将这本经典之作的简体中文版呈现给各位学习者、实践者。

理疗师、训练师可以将其作为全面、系统地介绍手法的工具书，康复专业学生可以将其作为物理治疗技术的学习教材，体育老师、健身教练可以将其作为有效帮助学员进行身体恢复的操作指南，父母可以将其作为帮助孩子调理身体健康、处理急慢性损伤的运动科普读物。总之，无论你是谁什么身份，只要想了解科学的身体恢复方法，这本书都能提供指导。

最后，致敬那些奋战在一线、在金牌和奖杯背后默默付出的队医、理疗师、训练师们。他们用温柔的双手帮助患者告别疼痛，用娴熟的技艺挽救选手于伤病退役的边缘，用兢兢业业的付出创造一个又一个体坛奇迹。再次向慷慨分享宝贵经验的迈克尔·麦吉利卡迪致敬，向尽职尽责的队医、理疗师、训练师、物理治疗师们致敬！

朱宸铄

2018年3月15日

在线视频访问说明

本书提供部分动作练习的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。

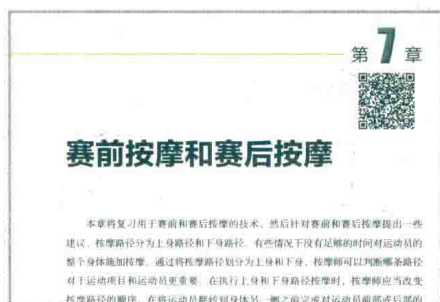


步骤1：点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单

步骤2：点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面

步骤3：对准书中二维码进行扫描

(打开微信“扫一扫”)

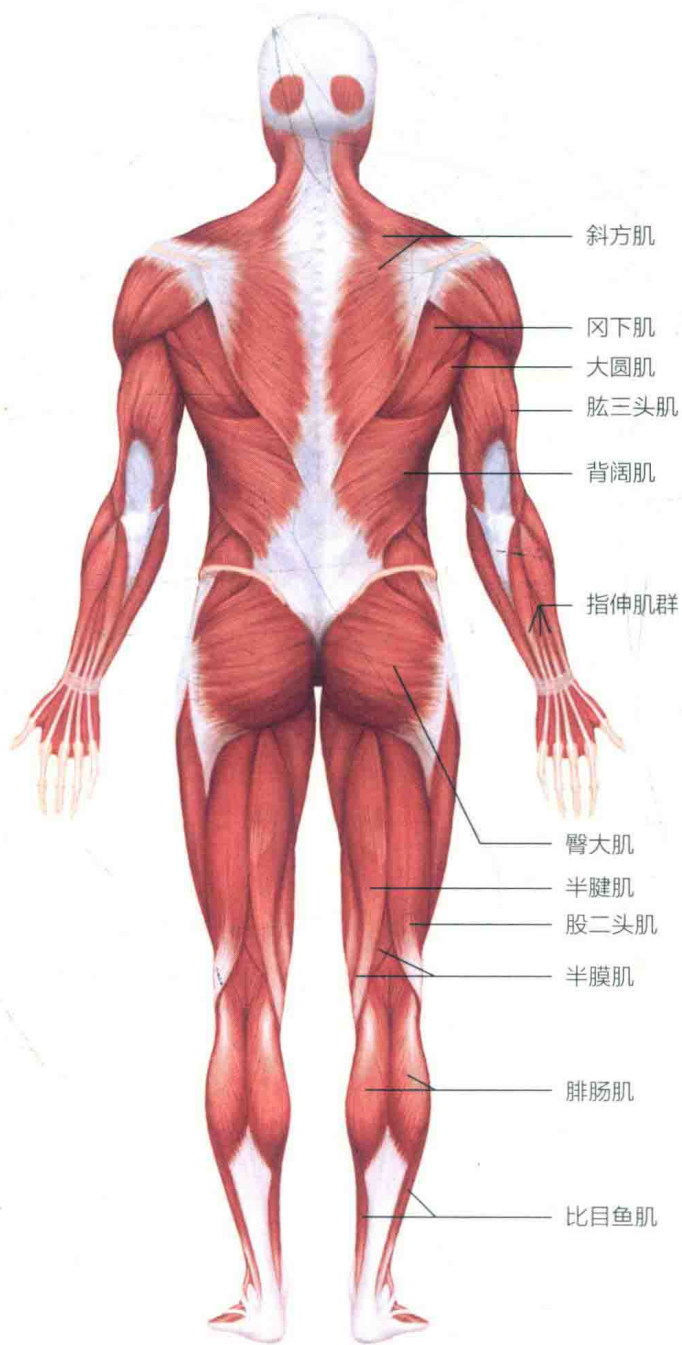


(通过微信“扫一扫”扫描书中二维码即可观看)

- 如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接观看该动作练习对应的在线视频；
- 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”，即可观看视频。
- ▶ 书中有●标识的动作练习配有对应在线视频。
- ▶ 本书提供的视频均通过扫描同一二维码进行观看。为方便读者使用，本书将在配有视频的动作练习所在章的首页（第91页、第119页和第149页）提供该二维码，读者扫描任意一处二维码后即可获得动作练习视频目录，按需进行观看。
- ▶ 视频有效期截至2023年6月。

人体主要肌肉图





目 录

译者序·····	vii
在线视频访问说明·····	ix
人体主要肌肉图·····	x

第1部分 运动按摩技术基础学习篇····· 1

第 1 章 运动按摩的介绍·····	3
第 2 章 运动按摩的设施·····	17
第 3 章 了解人体肌肉·····	31
第 4 章 赛前按摩流程·····	49
第 5 章 赛后按摩流程·····	57

第2部分 运动按摩技术实操应用篇 65

第**6**章 拉伸 67

第**7**章 赛前按摩和赛后按摩 91

第**8**章 恢复按摩 119

第**9**章 特定运动专项的治疗方法 149

作者简介 175

译者简介 176

第1部分

运动按摩技术 基础学习篇

运动按摩的介绍

纵观历史，人们早就知道通过某种触摸可以帮助人们从运动和损伤中恢复。自文明诞生之日，按摩的实践就一直存在于地球上几乎所有的文明中。它可能起源于美洲土著人、非洲人、澳大利亚人和夏威夷人。来自诸如埃及、中国、日本和印度的许多古代文明的记录显示，按摩已经被纳入日常生活。最早的西方按摩是由希腊人和罗马人进行实践的。他们建成的集按摩、温泉和浴室于一体的健身房，以及他们的运动和锻炼习惯，都是他们文化的一部分。希腊人最先建造了体育馆，用以促进他们的军事和运动训练。在被罗马人击败之后，他们继续建造体育馆，并强调其对身体健康和社会发展的作用。

许多现存的有关按摩治疗的历史资料显示，佩尔·亨利克·林（1776~1839）是现代按摩之父和物理治疗之父。林开发了自己特有的医疗运动、训练和按摩体系，也就是广为人知的瑞典按摩（Swedish Massage）。林的按摩体系主要应用于减缓酸痛，改善血液循环，减少肌肉紧张，恢复关节活动度等方面。

在20世纪80年代，一个名叫杰克·米格尔的人成为美国运动按摩领域的领导者。杰克是美国奥运马术队官方按摩治疗师，并为美国国家橄榄球联盟的许多运动员提供服务。在那个时候，很多医学专家都质疑运动按摩疗法的作用。杰克花费很多年时间学习和掌握人体科学及人体按摩方面的知识。虽然如此，他却经常听别人议论说运动按摩的效果纯粹是心理层面的，于是他决定将运动按摩运用到马身上，从而

证明运动按摩的效果并不仅仅是心理层面的。结果，在1976年的奥运会上，美国马术队获得了两块金牌和一块银牌。这次奥运会的成功，使杰克获得了为许多按摩治疗专业组织进行运动按摩方面的演讲的机会。

亲身经历让杰克充分相信，专业运动员可以通过运动按摩技术的恰当应用来发展他们的事业。在他与帕特·鲍顿共同撰写的《运动按摩》一书的序言中有这样一段话：“无论你进行哪项运动，运动按摩将带给你20%额外的表现提升、额外的保护和额外的时间，每场比赛，每个赛季，对每个人的职业生涯来说，都是如此。”他的解释是，运动按摩的正确运用应该允许运动员进行充分的运动而毫不费力。通常，运动中最大的限制来源于在肌肉群越过关节时由拮抗肌肌群所产生的内部阻力。随着运动员年龄的增加，这种内部肌肉阻力也会逐渐增加，导致运动效率变低。杰克的运动按摩技术旨在消除尽可能多的内部肌肉阻力。如此一来，运动员的体能得到恢复，可以持续地在高水平的比赛中有出色表现。

在美国运动按摩史上，另一个标志性人物是艾伦·L·马特斯。一直以来，艾伦常在国际性医疗研讨会和按摩治疗学术会议上发表拉伸治疗技术方面的演讲。他花费毕生精力研究体育竞技、体育和健康教育、运动康复、运动训练、运动医学和损伤预防。艾伦开发了一种被称为“主动分离拉伸（active isolated stretching）”的拉伸方法，并通过45年的研究和熟练掌握了该方法。“主动分离拉伸”能够分离人体中每个主要关节的肌肉群。这种拉伸方法需要运动员主动地重复一个动作，不断提升关节活动度直到达到最大范围。

由于拥有众多优秀的从业者，运动按摩在美国已经演变成为了一种专业技术。杰克·米格尔和艾伦·马特斯等人都喜欢将按摩技术、拉伸技术和身体练习结合在一起，来提高运动按摩治疗的有效性。这些核心原则构成了当今运动按摩的艺术与科学。

运动按摩的定义

在美国的大多数州内，从事运动按摩相关的职业都需要持有执照，但是不同

的州在法律规定上有所不同。一些州要求从业者接受过1000小时的相关教育，而其他州的要求则是500小时。在需要持照从业的州内，按摩学习者必须要通过书面考试，才能够获得执照。事实上，运动按摩本身在任何州内都不是持照专业，但持照按摩治疗师要想从事运动按摩方向的工作，就必须进行继续教育以获得这一专业的证书。通常，在这些继续教育课程中，潜在的从业者将能够了解运动按摩的实践范围。

运动按摩的定义有很多，我认为，运动按摩是通过使用不同的按摩手法、水疗、关节活动度练习、柔韧性练习和力量训练，帮助运动员达到特定的目标。运动按摩的实际应用要求从业者了解各个基本概念，并能够通过使用合适的手法来达到目的。

运动按摩的流程

从初诊开始，经过按摩，到治疗结束，在这一过程中，按摩师需要对运动员的安全、整个过程的舒适和礼貌以及治疗的有效性负责。大多数运动按摩都需要运动员先填写按摩初诊方面的信息（见第6页至第7页的图1.1），例如，运动员的专项、身体的哪个部位需要按摩，以及运动员正在经受什么程度的疼痛。运动员对相关信息也应知情，因此按摩师应该向运动员解释他身体的什么部位将会被按摩，治疗方案是什么以及运动员在治疗期间的感受是怎样的。

大多数表格都附有待标记的全身图，包括身体右侧、前侧、后侧和左侧视图。如果全身疼痛，就使用宽铅笔圈出图上的整个部位。如果只是局部疼痛，就在图上使用小点或字母X来标识疼痛部位。

在进行任何运动按摩之前，按摩师都应该与运动员进行简短沟通。进行沟通最重要的目的是确定按摩的目标。通常，目标由运动员前来按摩的时间决定，可以是赛前按摩、赛中按摩、赛后按摩、恢复按摩或者保养按摩。按摩师还应该考虑运动员填写的按摩初诊信息，以确定更具体的目标。目标确定后，按摩师应当使用自己拥有的所有专业技能来达成该结果。

客户姓名: _____

生日: _____ / _____ / _____ 性别: 男 _____ 女 _____

国家: _____ 城市: _____ 邮编: _____

详细住址: _____

电话: 家庭电话 _____ 工作电话 _____ 手机号码 _____

紧急联系人姓名: _____ 电话: _____

你曾经接受过按摩治疗吗? 是 否

你参与的运动项目: _____

医疗信息

如果以下描述符合您当前的情况, 请选择“是”; 如果不符合, 请选择“否”。

- 是 否 怀孕
- 是 否 糖尿病: 类型 _____
- 是 否 中风
- 是 否 椎盘或脊柱问题
- 是 否 是否容易出现瘀伤
- 是 否 心脏病 (请具体描述: _____)
- 是 否 癌症 (请具体描述: _____)
- 是 否 过敏 (请具体描述: _____)
- 是 否 关节炎 (请具体描述: _____)
- 是 否 高血压
- 是 否 静脉曲张
- 是 否 头痛
- 是 否 血栓
- 是 否 骨质疏松症

你目前是否在接受医生的治疗? 是 否

医生姓名: _____ 医生电话: _____

诊断结果: _____ 诊断时间: _____

图1.1 按摩初诊表示例