

【日】拉伸运动专营店SSS 主编 敬雁飞 译

改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书

基本拉伸

**“伸”是进化，“缩”是老化！
每个动作保持5秒，就可切实改变体形。**

放松躯干的8种拉伸准备运动

塑造S形曲线的6种姿势套路

通俗易懂的24种最基本拉伸

日常走路、上下台阶的拉伸应用姿势

更充分伸展肌肉的5个双人拉伸动作

解除**肩酸、腰痛、畏寒、痛经、肥胖、睡眠不足、慢性疲劳**等身体问题



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书

基本拉伸

【日】拉伸运动专营店SSS 主编 敬雁飞 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

基本拉伸：改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书 / 日本拉伸运动专营店SSS主编；敬雁飞译. — 北京：人民邮电出版社，2017.3
ISBN 978-7-115-44691-6

I. ①基… II. ①日… ②敬… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第010840号

版权声明

伸ばすのは進化! 縮むのは老化! ストレッチの基本

© Shufunotomo Co., Ltd. 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFUNOTOMO Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with SHUFUNOTOMO Co., Ltd. through Beijing Kareka Consultation Center.

摄影/广江雅美、铃木江实子

模特/亚耶vanessa

CG制作/佐藤真一(3D人体)

免责声明

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，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

本书用通俗易懂的方式传达拉伸运动的必要性和以正确的姿势生活的重要性。通过增强肌肉力量和柔韧性的拉伸运动，可以有效缓解现代都市人久坐、缺乏运动引起的颈椎、肩膀、腰部的酸痛症状。本书以拉伸运动专营店SSS的教练作为模特实拍示范动作与人体肌肉解剖图相结合的方式，讲解每一个拉伸动作，从而改善不良姿势和身体不适症状。所有动作均可无器械完成且实操性强。读者可以选择适合自己的身体状况及锻炼环境的拉伸练习，锻炼颈、肩、背、腰、髋、臂、腿等任何想锻炼的部位。

◆ 主 编 [日] 拉伸运动专营店SSS

译 敬雁飞

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：10

2017年3月第1版

字数：164千字

2017年3月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-1186号

定价：39.80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：京东工商广字第8052号

目录

- 2 导言
- 4 本书的阅读方法
- 6 人体肌肉图解

引言



13 为什么拉伸是必要的

- 14 为什么说“伸”即进化、“缩”即老化
- 16 日本人的身体会更容易驼背
- 18 如何高效地拉伸全身

第1章



23 拉伸的准备动作

- 24 放松躯干的拉伸1 前屈
- 26 放松躯干的拉伸2 后屈
- 28 放松躯干的拉伸3 侧屈
- 30 放松躯干的拉伸4 回旋

32	放松躯干的拉伸5	抬臂
34	放松躯干的拉伸6	抬腿
36	放松躯干的拉伸7	转动颈部
38	放松躯干的拉伸8	颈部侧屈
40	S形姿势套路1	恢复腰曲
42	S形姿势套路2	扭动躯干
44	S形姿势套路3	恢复颈曲
46	S形姿势套路4	胸部线条
48	S形姿势套路5	手臂线条
50	S形姿势套路6	膝盖后压

第2章



基本的拉伸

53

1. 肩关节周边

54	胸大肌	胸部的拉伸
56	背阔肌上部	背部上方的拉伸
60	背阔肌侧部	背部到身侧的拉伸
64	三角肌	肩部的拉伸
66	斜方肌、斜角肌	颈部到肩部的拉伸
70	胸锁乳突肌	颈部的拉伸

75

2. 肘部、手腕周边

76

肱二头肌

上臂内侧的拉伸

78

肱三头肌

上臂外侧的拉伸

80

前臂屈肌群、前臂伸肌群

手肘到手指的拉伸

83

3. 脊椎、骨盆周边

84

腹直肌

腹部的拉伸

86

腹外斜肌、腹内斜肌

侧腹的拉伸

88

腰方肌

侧腹到腰部的拉伸

90

竖脊肌

腰部到背部的拉伸

92

髂腰肌(髂肌和腰大肌)

下腹部深处的拉伸

95

4. 髋关节周边

96

臀大肌(上部和下部)

臀部的拉伸

100

臀中肌

朝臀部侧面的拉伸

102

梨状肌

臀部深处的拉伸

104

腿后腱

大腿后侧的拉伸

106

大腿内收肌

大腿内侧的拉伸

109

5. 膝盖、踝关节周边

110

股四头肌

大腿前侧的拉伸

112

腓肠肌


小腿肚表层的拉伸

114

比目鱼肌

小腿肚深层的拉伸


- 116 胫骨前肌 小腿的拉伸
- 118 足底肌群 脚掌的拉伸



第3章

121 解除烦恼的拉伸 <<

- 122 烦恼1 肩酸
- 124 烦恼2 腰痛
- 126 烦恼3 畏寒
- 128 烦恼4 痛经
- 130 烦恼5 肥胖
- 132 烦恼6 睡眠不足
- 134 烦恼7 慢性疲劳



第4章

137 拉伸之应用篇 <<

- 138 应用姿势1 走路
- 140 应用姿势2 穿高跟鞋走路
- 142 应用姿势3 上下台阶(上台阶篇)
- 144 上下台阶(下台阶篇)

第5章



147

双人拉伸



- | | | |
|-----|-------|-------|
| 148 | 双人拉伸1 | 拉伸胸大肌 |
| 150 | 双人拉伸2 | 拉伸横隔膜 |
| 152 | 双人拉伸3 | 拉伸腿后腱 |
| 154 | 双人拉伸4 | 拉伸腓肠肌 |
| 156 | 双人拉伸5 | 拉伸内收肌 |

158 后记

专 栏

- 22 日常生活中不经意的姿势与习惯会使身体变僵硬
- 52 有意识地进行腹式呼吸,能够使拉伸事半功倍
- 74 问与答 关于拉伸的疑问 1
- 82 问与答 关于拉伸的疑问 2
- 94 问与答 关于拉伸的疑问 3
- 108 拉伸不就是运动前的准备体操吗?
- 120 身体僵硬就等于容易长胖,这仅仅是谣传,还是真相?
- 136 一旦停止拉伸,身体会不会重新变僵硬?
- 146 只要坚持拉伸,是不是体形和体质都有望得到改善?

改善颈肩腰痛的肌肉伸展运动全书

基本拉伸

【日】拉伸运动专营店SSS 主编 敬雁飞 译

人民邮电出版社
北京

导言

大家好，我是兼子正。

十二年前，我创建了日本第一家拉伸运动专营店“SSS”。自那以来，我一直在不懈地向大众宣传拉伸运动的必要性、以正确的姿势生活的重要性。这些年间，就连瘦身业界也渐渐认识到：正确的姿势才是美的姿势，应该以正确的姿态生活、用健康的方式瘦身。通过盲目的节食、偏食只能暂时变瘦，一旦恢复正常饮食，体重立刻会反弹——很多人应该都有过这样的体验。各种减肥方式中，SSS推出的拉伸运动的纤体效果尤为明显。

SSS推出的拉伸方法独树一帜，完全为亚洲人量身打造。我们根据亚洲人的身体特点、肌肉结构以及长胖的原因等，建议了种种拉伸方法。通过每次5秒的动作，就能

体验通体舒展的感觉；我们熟悉人体构造、懂得利用人体工效学，所以才能开创这种令人茅塞顿开的拉伸方法。

每个拉伸动作只需5秒，就能切切实实地改变体形。

衷心祝愿大家学会在生活中采用美的姿势，度过充实的人生。

——兼子正



本书的阅读方法

本书用简单易懂的语言讲解了在做拉伸时，我们需要了解的要点以及伸展运动的好处。要想正确高效地拉伸，本书提供了必要的指导。

图解拉伸的肌肉

掌握要拉伸的肌肉的位置，然后有意识地进行拉伸。在实际的操作中，体会到图示里的肌肉得到伸展的感觉。

拉伸位于臀部侧面的肌肉——负责牵动髋关节的外转肌，主要起到向左右两侧牵动腿部的作用。同时，它还负责让人体保持优美的站姿和稳健的步态，也在我们改变行走方向时发挥作用。

有**提臀**的效果！

臀中肌

朝臀部侧面的拉伸

拉伸位于臀部侧面的肌肉

拉伸位于臀部侧面的肌肉——负责牵动髋关节的外转肌。外转肌主要起到向左右两侧牵动腿部的作用。同时，它还负责让人体保持优美的站姿和稳健的步态，也在我们改变行走方向时发挥作用。



身体僵硬的人这样做即可



只将一条腿放在另一侧的大腿上

如果觉得把双腿同时放在对侧的大腿上过于困难，可以只放一条腿。

要点

背部肌肉保持挺直状态

明确拉伸部位

除了肌肉的学名之外，我们也会标明读者熟知的身体部位的名称，同时说明拉伸该部位会产生什么样的效果，令读者一目了然。



1 挺直背部肌肉，坐在地面上，将右脚置于左侧大腿之上

坐在地面上，下巴微微向后收，双腿盘起，将右脚放在左侧大腿之上。



2 握住左侧脚踝，将其牢牢按放在右侧大腿之上

将左脚放在右侧大腿之上。用手把脚踝拉到大腿上，同时注意不要躬腰驼背。

身体僵硬的人也可以照做

针对身体僵硬和初学拉伸的人，我们也会辅以难度较低、容易掌握的初级拉伸教程。

基本的拉伸动作

拉伸该部位的益处

假如臀中肌太弱，人单脚站立时可能摇晃不稳，甚至摔倒。而无论踢足球还是打篮球，都必须能够轻松自如地完成侧身行进这个动作。

目标在此

以上半身能够前倾得更深为目标。如果从侧面看来能弯曲到90度以上，就说明柔韧性很好。

了解拉伸某部位的好处

清楚地说明拉伸某部位对身体有哪些益处。读者也可以根据自身状况有选择地拉伸某些部位，同样有效。

了解拉伸的目标

拉伸的时候，可以了解拉伸的限度在哪里，从而确定目标。以达到正常身体的活动幅度与柔性为目标，拉伸时不用过分勉强。

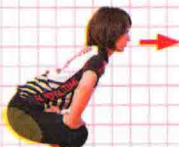
讲解正确拉伸的诀窍

为了正确高效地拉伸，这里讲解了动作的要点与窍门。能让读者牢记以正确的方法进行拉伸。

提示易犯的错误

这里指出了拉伸时容易出现的错误。

从侧面看是这样的



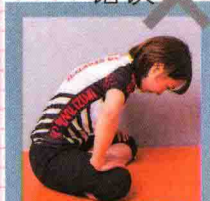
要点



臀部底部不能离开地面

大腿根必须贴着地面。将髋关节以上的上半身向前弯曲，同时不能抬起臀部。

错误



不能弓背，否则达不到拉伸臀中肌的效果

如果埋头或是驼背，就算上半身倾倒也达不到拉伸臀中肌的效果。要时刻注意挺直背部。

3

将双手放在膝盖上，保持背部挺直的同时，上半身缓缓地向前倒下

双手放在膝盖上，上半身慢慢地向前倒下。这时，保持胳膊肘朝外弯。

从其他角度来观察学习

对于拉伸中比较难学的姿势，我们会给出从其他角度看去的图示，以供大家参考、加强对基本动作的理解。认识到了常见的错误，以此为鉴，理解正确的姿势也就相对容易了。

前面

胸锁乳突肌 ▶ P70

转动头部时起作用的肌肉，连接胸骨和锁骨并将其向上提。

三角肌 ▶ P64

覆盖肩膀的肌肉，负责提起手臂、令手臂前后摆动。

肱二头肌 ▶ P76

在上臂前侧隆起的肌肉，负责弯曲肘关节。

前臂屈肌群 ▶ P80

握拳、将手腕内外扭动时发挥作用。

腹斜肌 ▶ P86

连接着肋骨和骨盆的肌肉，能起到使躯干弯曲、侧屈与旋转的作用。

大腿内收肌 ▶ P106

大腿内侧的肌肉，负责让大腿向内闭合、双腿交叉。

比目鱼肌 ▶ P114

位于小腿肚子深处的肌肉，负责伸直脚踝。

斜角肌 ▶ P66

负责让头部向左右两侧倾斜，属于辅助呼吸肌。

胸大肌 ▶ P54

弯曲上臂、向内侧转动时发挥作用，也负责将肋骨向上提、辅助呼吸。

横隔膜 ▶ P24

属于呼吸肌，支持躯干的稳定性。

腹直肌 ▶ P84

贯穿腹腔中央的肌肉，能够将胸廓往下拉、将骨盆的前部向上提。

髂腰肌 ▶ P92

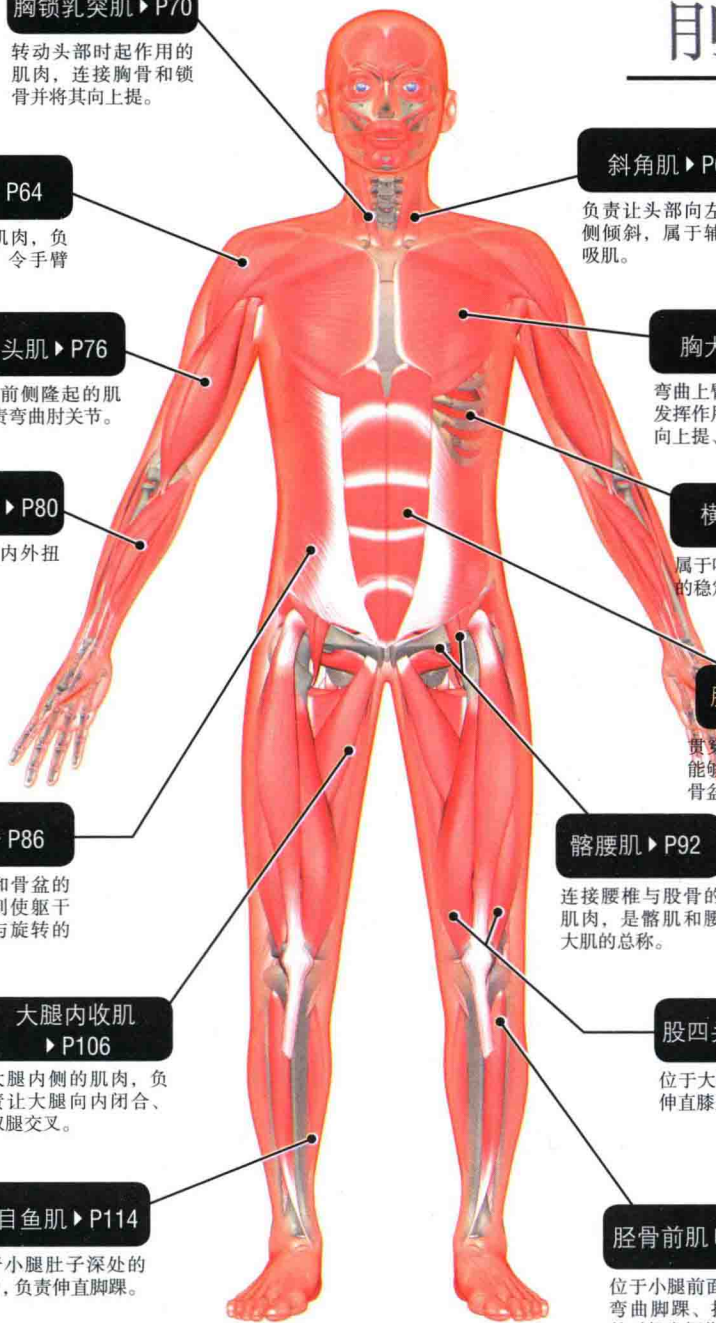
连接腰椎与股骨的肌肉，是髂肌和腰大肌的总称。

股四头肌 ▶ P110

位于大腿前面的肌肉，伸直膝盖时发挥作用。

胫骨前肌 ▶ P116

位于小腿前面的肌肉，弯曲脚踝、抬起脚尖的时候发挥作用。



掌握肌肉的位置和生长形态，在此前提下，一边感觉着各部位肌肉的活动一边拉伸，才能取得好的效果。本书将为大家介绍锻炼以下肌肉的拉伸方法。

后面

斜方肌 ▶ P66

位于背部上方的肌肉。在肩胛骨向上提拉、向内收拢以及转动时发挥作用。

背阔肌(上部) ▶ P56

从上臂延伸到脊柱、连接着盆骨的宽大肌肉。上半部分牵动肩关节。

竖脊肌 ▶ P90

沿脊柱两侧分布的肌肉，负责维持上半身的姿势。

肱三头肌 ▶ P78

位于肱二头肌内侧的肌肉，负责拉伸肘关节。

前臂伸肌群 ▶ P80

位于前臂外侧的肌肉，负责伸展肘关节、弯曲手腕。

背阔肌(侧部) ▶ P60

背阔肌靠近侧腹的部分，负责向后、向下牵动手臂。

腰方肌 ▶ P88

将骨盆与腰骨、肋骨连接起来的肌肉，身体侧屈、后屈时发挥作用。

臀中肌 ▶ P100

位于臀部上方，向外侧抬腿时发挥作用。

梨状肌 ▶ P102

连接骨盆与股骨的肌肉，髋关节向外扭转、张开时起作用。

臀大肌 ▶ P96

向后抬腿以及弹跳时发挥作用的肌肉，负责让下肢保持平稳。

腿后腱 ▶ P104

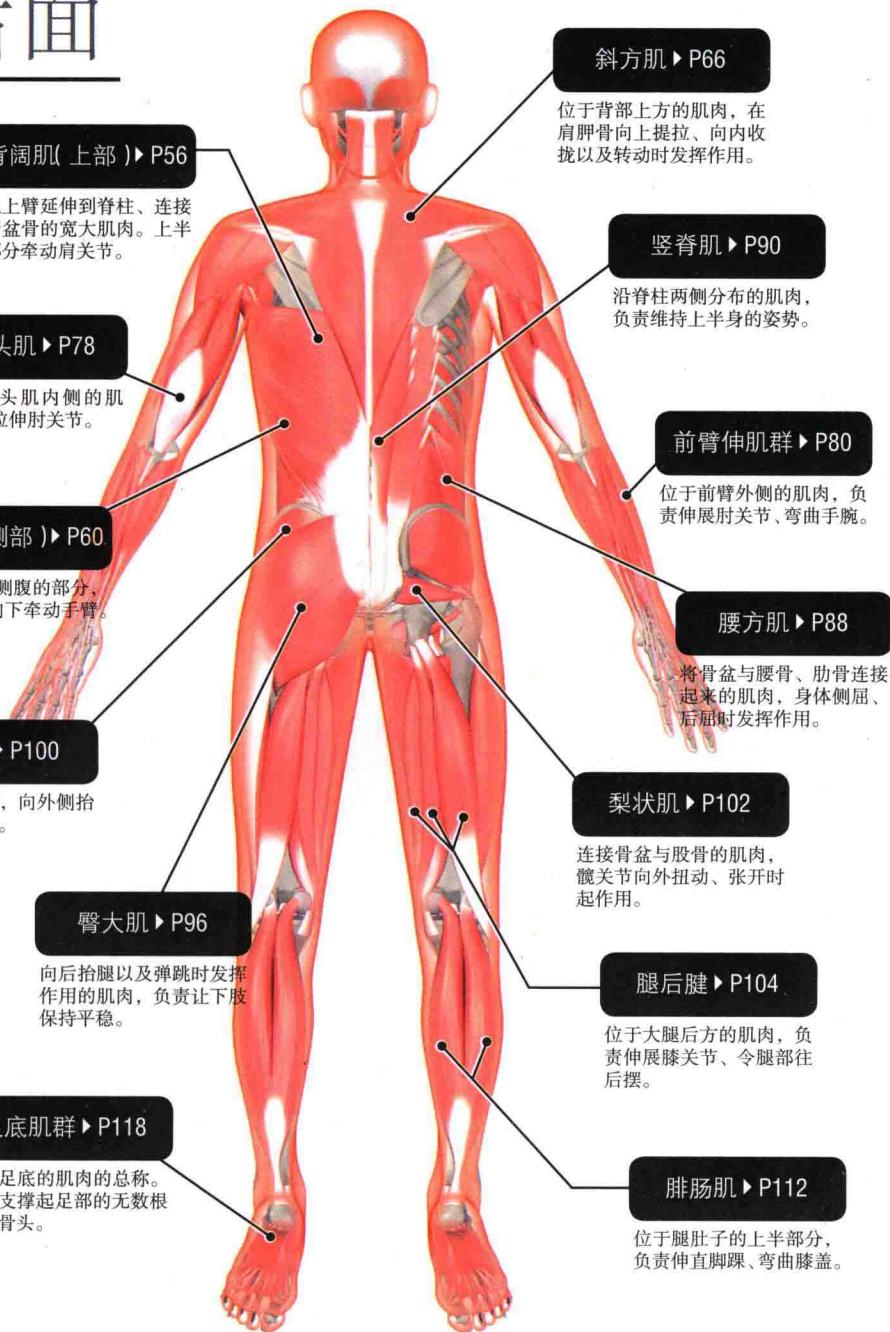
位于大腿后方的肌肉，负责伸展膝关节、令腿部往后摆。

足底肌群 ▶ P118

位于足底的肌肉的总称。负责支撑起足部的无数根细小骨头。

腓肠肌 ▶ P112

位于腿肚子的上半部分，负责伸直脚踝、弯曲膝盖。



目录

- 2 引言
- 4 本书的阅读方法
- 6 人体肌肉图解

引言



13 为什么拉伸是必要的

- 14 为什么说“伸”即进化、“缩”即老化
- 16 日本人的身体会更容易驼背
- 18 如何高效地拉伸全身

第1章



23 拉伸的准备动作

- 24 放松躯干的拉伸1 前屈
- 26 放松躯干的拉伸2 后屈
- 28 放松躯干的拉伸3 侧屈
- 30 放松躯干的拉伸4 回旋

32	放松躯干的拉伸5	抬臂
34	放松躯干的拉伸6	抬腿
36	放松躯干的拉伸7	转动颈部
38	放松躯干的拉伸8	颈部侧屈
40	S形姿势套路1	恢复腰曲
42	S形姿势套路2	扭动躯干
44	S形姿势套路3	恢复颈曲
46	S形姿势套路4	胸部线条
48	S形姿势套路5	手臂线条
50	S形姿势套路6	膝盖后压

第2章



基本的拉伸

53

1. 肩关节周边

54	胸大肌	胸部的拉伸
56	背阔肌上部	背部上方的拉伸
60	背阔肌侧部	背部到身侧的拉伸
64	三角肌	肩部的拉伸
66	斜方肌、斜角肌	颈部到肩部的拉伸
70	胸锁乳突肌	颈部的拉伸