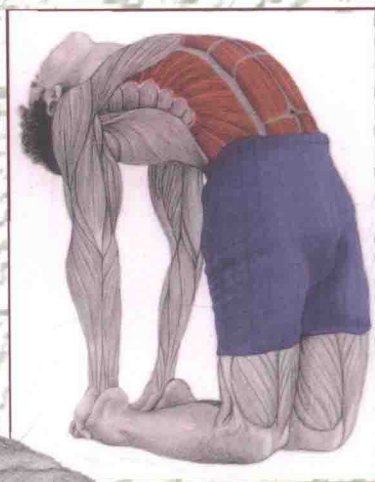


Encilopedia de ejercicios de **E**stiramientos 拉伸运动百科

(西) 奥斯卡·莫伦 编著

(西) 伊丽莎白·艾丽卡巴拉 绘

邢金明 马晓希 姜 勇 译



北京体育大学出版社

拉伸运动百科

(西) 奥斯卡·莫伦 编著

邢金明 马晓希 姜 勇 译

北京体育大学出版社

策划编辑: 力 歌
责任编辑: 张 力
审稿编辑: 苏丽敏
责任校对: 罗乔欣

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-0246

Enciclopedia de ejercicios de estiramientos

Copyright © 2009 by Editorial Pila Teleña.

Chinese translation (simplified characters) copyright: © 2016 by Beijing
Sports University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸运动百科 / (西) 莫伦编著 ; 邢金明, 马晓希, 姜勇译. — 北京 : 北京
体育大学出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5644-1490-0

I. ①拉… II. ①莫… ②邢… ③马… ④姜… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第280376号

拉伸运动百科

(西) 奥斯卡·莫伦 著
邢金明 马晓希 姜 勇 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 14

2017年1月第1版第1次印刷 5000册

定 价: 48.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录

CONTENTS

第一部分	胸部肌群	16
第二部分	后背肌群	38
第三部分	颈肩肌群	56
第四部分	上臂肌群	84
第五部分	前臂和手部肌群	100
第六部分	腿部肌群	124
第七部分	腹部和腰部肌群	188
附录一	灵活性评估	216
附录二	各关节活动相关的肌肉	221
附录三	各关节标准活动范围参考	223
附录四	名词解释	224

拉伸运动百科

(西) 奥斯卡·莫伦 编著

邢金明 马晓希 姜 勇 译

北京体育大学出版社

策划编辑: 力 歌
责任编辑: 张 力
审稿编辑: 苏丽敏
责任校对: 罗乔欣

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-0246

Enciclopedia de ejercicios de estiramientos

Copyright © 2009 by Editorial Pila Teleña.

Chinese translation (simplified characters) copyright: © 2016 by Beijing
Sports University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸运动百科 / (西) 莫伦编著 ; 邢金明, 马晓希, 姜勇译. — 北京 : 北京
体育大学出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5644-1490-0

I. ①拉… II. ①莫… ②邢… ③马… ④姜… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第280376号

拉伸运动百科

(西) 奥斯卡·莫伦 著
邢金明 马晓希 姜 勇 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 14

2017年1月第1版第1次印刷 5000册

定 价: 48.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录

CONTENTS

第一部分	胸部肌群	16
第二部分	后背肌群	38
第三部分	颈肩肌群	56
第四部分	上臂肌群	84
第五部分	前臂和手部肌群	100
第六部分	腿部肌群	124
第七部分	腹部和腰部肌群	188
附录一	灵活性评估	216
附录二	各关节活动相关的肌肉	221
附录三	各关节标准活动范围参考	223
附录四	名词解释	224

概述

人类身体的结构是经济而实用的。其实，像其他物种一样，人类身体的进化也是为了生存、繁衍和防御来自周围的各种危险。那些除了基本需求外的能量消耗，是我们特有的天赋，对于低级生物来说都是不需要的。然而随着我们发展到进化链的上端，我们逐渐把这些潜能用于了社交和娱乐等活动。如果我们的日常活动不需要拉伸身体，那我们可能会觉得拉伸是完全不必要的。但是如果不进行拉伸，随着时间的积累，我们会感觉身体变得笨拙、僵硬，并且感觉酸痛，或是出现活动能力减退等问题。站在镜子前面我们不妨反思一下，想想为什么不活动起来呢？运动拉伸可以让我们的身体感到渐入佳境。当你原本就拥有那种全身良好感觉的时候你总是很难察觉，可一旦你不再运动，就会感到自己的良好感觉开始消失。所以开始运动并保持运动，让自己一直拥有这种感觉才是明智的选择！

再次从自然界说起，如果我们观察动物，会发现它们天生习惯于拉伸。那些动物界的高水平“运动员”，比如猫，它们频繁地伸展躯体，让身体保持良好的状态，不仅为了做好捕猎的准备，更是为了并避免被其它动物猎食。

在当今社会中，人类并不需要通过保持良好的体型和体能来求得生存，因而人们的活动能力也在这种缺乏运动的生活状态中不幸受到削减。这本书不仅能帮助人们更有效地提高身体素质，让运动员提高运动水平，让普通人在日常活动中感到更加灵活，还展示了常规的拉伸如何提高我们的整体健康水平。

可惜的是，即使是很多习惯运动的人，也往往严重忽略了拉伸的重要性，无论是常规拉伸，还是特意拉伸。这其中的原因可能是拉伸的健美效益并不被人看好，至少和负重、力量训练相比，后两者更能快速地帮助我们塑形。其实在诸如瑜伽的一些运动中，拉伸是整个运动的基础和理论精髓；在舞蹈中，伸展也是核心元素；而在另一些体育运动中，拉伸往往被缩短到运动前后的几秒钟，有时甚至被完全忽略。其实很多人并没有意识到，美感不仅来源于体型，还来源于体态，身体越是灵活柔软，也就相应的越有美感，当然正如前文所说，身体也会更健康。

在原著的同一出版社出版的《肌肉运动百科》(Moran.2012)一书中指出，脊柱后突（俗称驼背）在很多情况下是后部肌肉（腰、背）无力，伴随前部肌肉（胸、腹）缺乏张力和韧性导致的。这仅仅是众多实例中的一个，说明平衡健康的身体需要足够的柔韧度。

在阅读本书后，无论是专业运动员，还是普通人，都会从每一章里找到适合自己的改善身体形态和生活质量的常规拉伸方法。

如何使用此书

对所有读者来说,无论运动能力或知识水平如何,都会在此书中找到兴趣点。作为参考手册,读者能从索引中找到任何需要的动作来学习如何进行拉伸。

正文中附带的图例是由经过专业运动训练的真人模特在本书作者的指导下展示的。

每一个动作都包含了动作描述、姿态展示以及做此动作常出现并应该避免的错误。其中主要肌肉和协同肌肉都依次有所描述,并给出了窍门和建议。

如何解读健身卡片

动作名 很多拉伸运动并没有通用名,因此在这本书中很多动作是由这一动作的目的或体态命名的。

示范 姿势体态,正确基本动作,以及所用的肌肉(主要肌肉和表面肌肉)都在图画中以解剖学方位所展示。

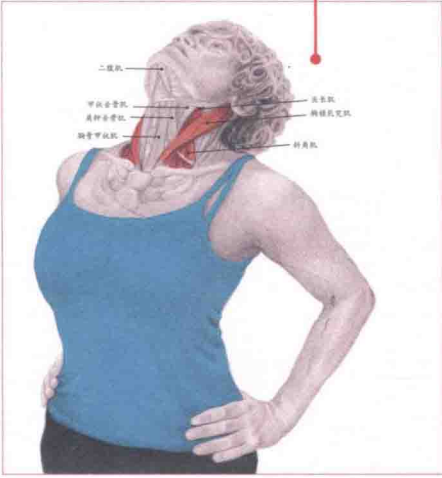
名

示范

实行

相关肌肉

10 动作 头部后仰



二腹肌

胸锁乳突肌

斜方肌

甲状舌骨肌

甲状软骨

胸骨甲状肌

舌骨肌

相关肌肉

主要肌肉: 胸锁乳突肌、头后肌、颈长肌、头前直肌、胸锁乳突肌
次要肌肉: 舌骨下肌群、甲状舌骨肌、胸骨舌骨肌、胸骨甲状肌

动作描述

站立或坐(推荐坐)在一张高、无靠背的椅子上,让头部轻轻向后仰。

提示

这一动作比之前几页的动作要更加小心,而且如果有任何颈部疼痛或不适,都不要做这一动作。实际上,一些在这一动作中做过头的肌肉,还可以通过侧头和转头来拉伸,而这两种动作都比后仰更容易和舒适一些。
将手放在下巴位置能帮助你让这一动作更加稳定和有效的完成。像其它头部运动一样,一旦感觉到头部或颈部,就应该停止或减轻动作强度。
如果想拉伸下巴肌群,要保持下巴收紧,嘴唇不要张开。

变化动作

躺在一长凳上,让头部从后侧落下,利用重力拉伸颈部,应尽量避免耸肩。这是帮助初学者动作更稳定,有所控制。

主要动作

相关肌肉 肌肉名是根据对于运动的重要性来排列的，当然这一顺序可能由于运动姿势的变化和个人身体构造的区别而有所不同。一些在运动中仅仅轻微涉及到的肌肉在这里将被省去。

动作描述 为了达到某一动作，身体相关部位分别要做出的动作以及最终要达到的姿势。

评述 一些详解，窍门，以及应该避免的常见错误。

动作变化 有些微小的变化会影响拉伸效果，或者一些技巧和详细解释会在这里提供给有兴趣的读者。

主要肌肉的生物力学介绍 这本书是一本实用读物，在每一章的这一节，会有简单的解剖学概述，包括肌肉的起点、止点，以及主要肌肉的功能（所谓重要肌肉可能是由其大小或针对某一动作所起的作用决定的）。这里介绍的是总体人群的肌肉情况，具体情况可能会因人而异。

肌肉拉伸的理论基础

在学习拉伸的有关理论之前，我们最好能首先澄清几条相关却不不同的概念。拉伸是指牵拉的动作或者拉长的结果，我们把拉伸定义为用力拉某物并克服阻力将其拉开或使其变长，比如展开或移动我们的手臂或腿来伸展热身，缓解身体的僵硬。柔韧性是指能够被拉伸的能力。

人类有四种基本的身体素质（或能力，但笔者倾向于使用传统说法）：柔韧性、力量、抗力和速度。而拉伸就和其中的第一项紧密相关。

拉伸运动曾经在历史上被很多著名学者研究并教授过，如Ling、Buck、Medau等人。在20世纪中期，一些神经生理学的研究者把舒缩技术拓展到拉伸运动中。这也被认为是本体感觉肌肉促进技术的开端，而现代拉伸技术在那时被Bob Anderson等人开始推广。

这本书是一本运动指导纲要，介绍了多种运动训练理论，并重点介绍了柔韧性训练理论。

如何拉伸

在拉伸运动中有这样一种理论，认为没有疼痛，就没有进步。还有些人主张采取能够造成疼痛并且接近关节韧带极限的动作。另一些理论则推荐通过摆动或颤动（一下接一下反复运动）来逐渐增加拉伸程度。

本书作者有着不同的见解，认为只有理智的、经科学验证的方法，才能获得有效的成果。拉伸一词不仅是在英语，在很多种语言中都是“stretching”。而运动领域中刺激阈理论也可以应用到拉伸中。这一点通过下面几个例子就可以很容易理解：

过于轻度的拉伸对于机体是没有任何影响的，对关节活动度也就没有提高。

过于剧烈或动作过大的拉伸会导致拉伤，即使不被拉伤，肌肉自有的保护性收缩也会使你无法达到提高柔韧性的目的。

恰到好处地拉伸，让关节受力而活动，但不会导致疼痛或达到危险的极限，不仅更容易让人承受，其效果也会更好。恰到好处的拉伸不但不会损伤肌肉，还会让肌肉在日常生活中更好地避免伤害。

对于大多数体育运动，尤其是那些具有一定强度的运动，热身是非常必要的。而拉伸也是一样。有些人将拉伸与热身相混淆。我们经常看到一些运动员或体育记者把运动员正在进行的拉伸活动说成热身，其实这是一种误区，正确的做法是先热身，再进行拉伸，然后再开始运动。热身可以让体温适当升高，增加全身和局部的血液流动，让随后要拉伸的区域得到养分和氧。

在开始拉伸之前，我们还有很重要的一点建议：拉伸的动作应该轻柔，并有所控制，把动作做到你能承受的位置，然后保持姿势几秒钟。应该避免来回运动或者爆发性运动（例如将身体某部位猛烈弹出）这样既容易受伤，又很费力。找一位搭档来配合拉伸会非常有帮助，但是他应该懂得拉伸的相关知识，并且要注意不要过度拉伸。

拉伸过程中，应该保持呼吸缓慢且有节奏。一般说来，拉伸时应该呼气，以释放胸腹内压。被拉伸的部位应该避免不要承受过大的张力。这也是为什么有些运动员在草草地拉伸后就进行运动导致受伤。他们大多不理解为什么已经“热身”了仍受伤。

那么如果是久坐，或不常运动的人想要开始拉伸训练，应该怎样做呢？一般说来，他们应该先适当加强身体力量，开始进行力量训练，然后在保持力量训练的同时加入拉伸训练。

对于经历过一段时间运动训练但又已经有很久没有运动的人来说，如何捡起拉伸训练，这一点现在还存在争议，很多专家也不能给出十分确定的答案。对于有过力量训练经历但很久没有锻炼的运动员来说，当他们再重新开始训练，会发现无论是动作速度，还是体能，都有所下降。但是这并不是问题，身体有这种适应能力。但对于拉伸训练来说，想要恢复之前的水平可能没有那么容易，如果太心急可能会导致受伤。我们不需要去后悔中止训练导致退步，而应该重新做合理的计划，建立多个能很快达到的小目标。如果中止训练的时间太久，要从恢复开始，而不是从头做起。

对于初学者来说，有一个难点，就是如何区分疼痛和不适。疼痛意味着尖锐而难以忍受的感觉，而不适是拉伸所造成的牵张感。拉伸动作结束时，疼痛依然不会终止；而不适感会终止，而且会逐渐变得容易克服。

拉伸的种类

为了能正确的拉伸，我们先来了解一下拉伸的分类，以帮助你根据需要找到适合的拉伸类型。我们会介绍到静态拉伸、动态拉伸、以及PNF拉伸，但我们只会详细介绍其中的两种我们认为简单而有效的方法。

静态拉伸

有时也被称做被动拉伸，但其实这两个概念并不相同。静态拉伸是指将一个关节移动到接近极限范围的位置然后保持该动作几秒钟。这是最简单的一种拉伸方式，而静态方式也分为两种。

主动拉伸 当我们通过自己的其他肌肉收缩来拉动被拉伸的肌肉，并维持这一姿势，这种方法叫主动拉伸。这种方法可能不是最有效的，因为维持拉伸动作需要靠肌肉力量，并且克服身体的韧性也会比较费力，动作也就难以保持，所以一般还是推荐下面讲的被动拉伸。

被动拉伸 依靠器械，或他们的帮助来维持拉伸姿势，包括一下步骤：

1. 缓慢地拉伸直到快要感到疼痛。
2. 保持姿势20秒左右。
3. 休息20~30秒（期间你可以拉伸其它集群，尤其推荐拉伸拮抗肌）。
4. 重复这一过程3~4次。

动态拉伸

正如名字描述的，我们自己活动身体的一部分，有所控制地让关节移动到最大限度。这种拉伸方法是很多种需要精确控制身体动作的运动所需要的（如武术和舞蹈）。无论如何，这种拉伸都只适用于那些经过训练，并且能控制自己身体动作的人，而不是初学者。这类拉伸又可以分为两小类。

爆发性拉伸 这种拉伸是利用惯性让关节活动超出正常范围。有着导致受伤的危险性，所以一般来说应该避免这种方法。

控制性拉伸 这种拉伸是指通过始终受控制的动作进行比较大范围的拉伸。

本体感受神经肌肉促进法（P.N.F）

P.N.F的概念也在一些书中被说成“等长拉伸”，这一说法很可能来自北美的作者 Kabat、Levine、以及Bobath（其实有时也被称作Kabat方法），他们让这种方法得到了发展和推广。因为这一方法有一定难度，所以推荐给有训练经验的人，而不是初学者。这一方法分为如下步骤：

1. 轻轻拉伸，直到感到轻度不适。
2. 让肌肉等长收缩6~8秒。
3. 放松2~3秒但是姿势保持不变。

4. 继续加大一定拉伸角度，并保持10秒左右。
5. 等长收缩，并重复以上步骤。

如果正确地执行，这种方法会非常有效。该方法与一种叫做“Michell”技术的方法比较相似，让拉伸的肌肉等长收缩，随后放松。每次收缩之后，都再次适当加大拉伸幅度，让拉伸达到新的极限。

明智的拉伸

在拉伸运动中，肌肉和静止状态相比拉长了很多，尽管这一点对初学者来说并不明显。当我们拉伸肌肉时，肌肉会作出相反的反应，与外界动作相抗争来保持关节动作不变，这一点很重要，也是一种天生的、必要的保护机制，让我们避免在日常活动中受伤。在摆动、平衡、和牵拉动作下，这种反射更加强烈。这种反射被称为“牵张反射”。这种反射对我们很重要，能够防止关节在无意识时被拉伸到极限并撕裂。这种反射很有力，以至于有时候能够导致脱臼。一个典型的例子就是当我们遭遇车祸时，车辆受到冲击，全身肌肉都会因为保护性机制而紧张起来。几秒后大部分关节恢复到正常状态，但有一些关节，如颈部关节可能会产生强烈的肌肉反射性拉伸而导致扭伤。这种强烈的肌肉拉伸也是合理的，因为这些肌肉保护的是非常重要的部位——颈部和头部。

明智的拉伸应该是轻柔的，受控制的和连续的。

尽管肌肉可能是拉伸的最大阻力，然而受到拉伸的不仅仅是肌肉本身，而是整个关节结构都受到拉伸。有些研究发现，某些肌肉可以被拉伸到平时长度的两倍而不会被拉伤，但其他一些肌肉并不会那么容易产生移动。因此，一个关节的活动度取决于它稳定性与活动性的平衡。在拉伸过程中，韧带、肌肉筋膜、关节囊，尤其是肌肉韧带，都发生了形变。这其中任一结构如果超出了其活动范围，都会受到损害，从而发生拉伤。

明智的拉伸是让关节活动接近它的极限，所以轻微的不适是正常的。如果不适感变成疼痛，那么说明拉伸活动可能超出了范围，并且可能很容易发生拉伤。

有一种特殊的反例，就是对于过度易于活动的关节，其活动可能毫不费力的就超出了正常范围。可能在移动距离到一半的时候就达到最合适的平衡点，如果保持姿势3-4秒以后，拉伸感不再那么剧烈，那么这说明你的拉伸程度是合适的。

一种不太明智的拉伸就是迫使关节活动超过其正常范围，并使用摆动动作，或是使某一肌肉保持一个看似在受到拉伸的动作（比如站立屈体，膝盖伸直，弯腰企图用手够脚面）。

最后，再强调一个有效拉伸的关键因素：注意力。虽然这一点对于任何运动都很重要，但是在拉伸中，绝对是必需的。拉伸的人一定要把注意力放在拉伸的区域上，不能因为和搭档说话，看电视，或其它事情而分心。分散注意力的人会很难以动作做到位，而如果动作不到位，则拉伸就不会很有效，而如果动作过大，则可能受伤。另外，为了能专注于拉伸区域并有效地感知被拉伸的肌肉，了解一定的解剖学知识就是非常必要的。

拉伸的时间与时机

一般运动员对于拉伸训练的计划都有所不同。有些把拉伸当作热身的一部分，有些在训练之间穿插拉伸，有些在训练或比赛结束以后，有些甚至把拉伸和平时的训练完全分开。那么最正确的拉伸时间是什么？其实并没有唯一正确的答案。

从众多的拉伸安排中，我们推荐两种模式：

热身——拉伸——运动活动——拉伸

热身——拉伸

第一种模式既可以用于运动前准备活动，也可以用于运动后的恢复。而第二种模式，拉伸本身就是我们要做的运动，也就是专门的拉伸运动。只有一种情况下，拉伸前不需要热身，也就是长时间保持一个姿势后或日常生活中，进行适当的伸展以摆脱身体的僵硬感，不过一般来说这种活动是为了改善关节灵活度而不是提高柔韧性。

如果为了维持一定程度的柔韧性，那么每周最少要进行3~7组拉伸，每次持续15分钟。而如果你的目标是提高而不仅仅是维持柔韧性，那么每周的拉伸次数应该提高到5~6组，每组持续15~30分钟。对于那些从事对柔韧性要求很高的运动的运动员（例如体操运动员），他们投用于拉伸训练的时间可能会是每天一次，每次长达一小时。

这本书中描述的每个动作都应该重复3~6次，保持每个姿势10~20秒。最好能每天都拉伸尽可能多的肌群，而不是每天拉伸不同的肌群。为了避免对每天的常规练习感到厌倦，或者遗漏掉某些区域长时间得不到拉伸，最好能每周变换不同动作进行拉伸。如果没有太多的时间，你可以把身体分为两个区域，每两天交替拉伸这两个区域。

在每组拉伸结束后要进行休息放松，其间可以拉伸拮抗肌。比如，如果你拉伸的是股四头肌，那么在休息时可以拉伸腓肌。这一点对于安排拉伸时间和避免漏下肌肉不被拉伸很有用。

虽然这本书的内容力争让所有人提高柔韧性，但笔者还是要负责任地声明几点。并不是所有运动都能从中同等的获益，很容易想象，体操和武术运动员明显比短跑运动员需要更好的柔韧性，前两者在训练中会把时间和精力更多地放在提高柔韧性上，而后者则会更加注重提高体能和力量。如果互换，则对他们的运动表现是无益的。另外，过度的柔韧性可能会对其它身体素质产生影响，比如肌肉力量。最后一点，良好的柔韧性可以预防一些损伤，这一点是没错的，但是柔韧性并不是决定受伤与否的因素。并不是说柔韧性好的人就比柔韧性不好的人受伤的风险要低，尤其是如果所进行的运动并不对关节活动范围有很高的挑战的话。柔韧性训练是必要的，但更重要的是正确和适量的进行锻炼。

拉伸运动的场地和条件

和其它一些运动不同，拉伸运动并不需要任何器械，或者特殊的场地器材。只要穿着方便舒适的运动服，有一块垫子（如果地面太硬的话）就足够了。不过，团队训练或借助一些健身房里的设备可能会帮助提高拉伸效果，不管是通过提高我们的兴趣、动力、还是别的原因。

拉伸的场地应该是温暖的，不仅仅是指温度上，还包括气氛，以及对人情绪和心理的影响上。如果有音乐的话，最好是柔和缓慢的。

拉伸活动本身就是令人愉悦的，木地板、沙滩、或是公园草坪，都是拉伸的理想场所。与其它运动不同，拉伸需要内心的平静，所以恰当的环境氛围会有很大的帮助。

不过，拉伸运动并不限于在规定的或健身房一类专门的场地。任何的日常活动，不论是工作还是学习，都可以稍微停下几分钟来进行拉伸。这样做的人们都证实了每当拉伸之后，感觉像充了电一样，身体感觉变好了，又能有充沛的精力来更好地投入工作中。

关于衣着，我们的建议是和其它运动一样，穿着贴身、透气、不影响动作的运动服，上面不应该有铆钉，金属物件等。鞋的选择不像其它运动那样严格，其实，大部分拉伸活动都可以赤足或只穿着袜子进行。唯一需要注意的区别是，对于拉伸来说，最好能穿着覆盖大部分皮肤的保温衣物，让身体感到微热会胜过穿着短裤短袖。体温对拉伸是有影响的，既能帮助提高拉伸效果，也能防止受伤。但是绝对不要穿着那些塑料衣物，它们让你增加排汗而干扰了正常的体温调节。

互助拉伸

对大多数运动来说，如果你不了解你所进行的运动，那么发生事故或受伤的

概率就会加大。对于拉伸也是一样，而当我们和搭档配合拉伸时，就会有我们无法控制因素，这就要依赖于搭档的知识和经验。所以，互助拉伸时，有一些原则需要遵守，这样才能防止受伤病提高拉伸效果。以下有其中几条：

两人都应该了解对方并且能交流感受，要随时交流以了解对方的身体状况和活动限度。

如果两人身高、体重、和身体素质相似，并且目标相近，那么就更容易取得成果。

因为当你帮别人拉伸时，很难确切地知道什么时候应该停止，我们建议你们约定手势或信号，来告诉对方不要再继续拉伸。信号可以是拍打地面或其它动作。

在开始拉伸之前，两人都应该明确的知道即将做什么动作，以及做到什么程度。

既然对于个人来说，拉伸的基本要求是动作要缓慢，那么这一点对于相互拉伸则更为重要。任何不够缓慢的动作都会引起对方的防御性肌肉反射，而阻碍了正常的拉伸。

相互拉伸时，在接触和移动对方身体时一定要尊重对方，无论是身体上，还是心态上。

要确保对方的呼气正常并舒适。

注意力集中非常重要，应该尽量避免噪音多的地方。

被拉伸者应该信任对方，否则肌肉就很难放松，而这样会阻碍柔韧性的提高。

其实每个部位的肌肉都可以自己拉伸，但是互助拉伸能带来更多的动力，这一点一定能有助提高和坚持拉伸训练。

怀孕期间的拉伸

一些平时坚持常规锻炼的女性，发现自己怀孕后，就立即停止一切运动。这样做并不完全正确。对于拉伸训练来说，只要医生不反对，那么大多数女性能够在怀孕后的很长一段时间内继续拉伸运动。不过，你确实不能用怀孕之前的方法进行拉伸，下面有一些基本原则应该注意，其中有些对其它运动也同样适用。

1. 减轻强度（包括减小动作范围、减少组数、增加休息时间等）。
2. 减少每天训练总时间。
3. 不要屏住呼吸。
4. 不要选择对子宫造成挤压的动作。
5. 在前三个月时要避免卧姿动作。
6. 不要让动作达到极限，因为怀孕期间激素的变化会减小关节的稳定性。